

زنگنه: فازهای ۱۵و ۱۶پارس جنوبی ماه آینده

به بهره‌برداری می‌رسد

بر اساس برنامه‌ریزی انجام شده فازهای ۱۷ و ۱۸ پارس جنوبی تا پایان امسال مورد

بهره‌برداری قرار می‌گیرد

صادرات نفت ایران با لغو تحریم‌ها ۲ برابر می‌شود

صفحه ۴

شنبه ۱۴ شهریور ۱۳۹۴ - ۲۱ ذیحجه ۱۴۳۶ - ۵ سپتامبر ۲۰۱۵ - سال نویم - شماره ۲۶۲۴۵ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

رهبر معظم انقلاب در دیدار رئیس و اعضای مجلس خبرگان رهبری:

# مسئولان نسبت به طراحى و نقشه دشمن حساس و هوشیار باشند



استکبار جهانی موضوعی موهوم نیست بلکه واقعیتی است که بزرگترین مصادق آن دولت آمریکا و کمپانی‌ها و کارتل‌های اقتصادی صهیونیستی پشتیبان آن است

اگر قرار است تحریم‌ها برداشته نشود، پس معامله‌ای هم در کار نخواهد بود، بنابراین این باید تکلیف این موضوع مشخص شود

اگر قرار است تحریم‌ها تعلیق شوند، ما هم اقداماتی را که باید انجام دهیم، در حد تعلیق و نه در سطح اقدام اساسی بر روی زمین، انجام خواهیم داد

مصلحت نیست، مجلس شورای اسلامی از موضوع برررسی برجام کنار گذاشته شود

هدف از مذاکرات برداشته شدن تحریم‌ها بود

مسئولان آمریکایی درباره برجام خیلی بد حرف می‌زنند و باید تکلیف این‌گونه حرف زدن‌ها روشن شود

مسئولان در دولت و در دستگاه‌های گوناگون، به هیچ وجه اجازه فرصت‌طلبی در داخل به آمریکا ندهند

هرگونه مذاکره با طرف آمریکایی به جز در موضوع هسته‌ای ممنوع است

آنچه که رسماً از سوی آمریکایی‌ها گفته می‌شود نیاز به پاسخ دارد و اگر پاسخ داده نشود، صحبت طرف مقابل تثبیت خواهد شد

تشکیل یک ستاد عملیاتی فعال برای اجرای اقتصاد مقاومتی یک ضرورت است

مجلس خبرگان مظهر کامل مردمسالاری اسلامی و مایه سکینه و آرامش در جامعه است

نمایندگان مجلس خبرگان اسیر کلیشه‌ها و ادبیات نظام سلطه نشوند

صفحه ۲

پوتین: بشار اسد آماده تقسیم قدرت

با «مخالفان سالم» است

\* رئیس‌جمهوری روسیه: اسد آماده است انتخابات زودهنگام پارلمانی برگزار کند

\* وزیران خارجه اتحادیه اروپا به دنبال انتشار جهانی تصویر کودک غرق شده سوریه

نشست اضطراری برگزار کردند

صفحه ۱۶

دکتر فاطمه طباطبایی: هدف انقلاب

امام خمینی<sup>(ره)</sup> ظهور اخلاق اسلامی بود

\* جامعه‌ایده‌آل امام خمینی (ره) جامعه‌ای است که اخلاق در آن حاکم باشد

یادگار گرامی امام: جامعه باید به رفاه، امنیت، استقلال و آزادی در حد کافی برسد

\* فعالان دانشجویی باید آرمان‌های اولیه جامعه را فریاد کنند و در این مسیر خودسانسوری نکنند

\* کسانی باید وارد فعالیت‌های سیاسی شوند که توان پرداخت هزینه‌های پیگیری این مطالبات را دارند

\* دولت آقای روحانی در مسیری درست حرکت می‌کند

\* سم مهلک جریانات دانشجویی این است که در قبال ظلم، مصلحت‌اندیشی شخصی کنند

آیت‌الله هاشمی رفسنجانی:

نقدینگی و بیکاری باید مهار شود

اگر مذاکرات هسته‌ای به نتیجه برسد، این امر موجب اعتماد بیشتر مردم و مسئولان می‌شود

صفحه ۲

رزمایش دوزوزه

«اقتدار ثارالله» در

بوستان ولایت برگزار شد

این رزمایش امنیتی توسط یگان‌های قرارگاه ثارالله متشکل از ۲۳۰۰گروان برگزار شد

صفحه ۲

کاغذ سنگی برای نخستین بار

در کشور تولید شد

این نوع کاغذ حاصل قطع هیچ درختی نیست و با استفاده از سنگ آهک تولید می‌شود

صفحه ۳



روابط بین الملل

شکست، عامل تغییر

موضع عربستان

در قبال سوریه

صفحه ۱۲



لگهیان هشتمین مستأقما

تخت جمشید

شاهکار ملی

و افتخار ایرانیان

صفحه ۱۰



اقتصادی

سوخت

در مسیر

استانداردسازی

صفحه ۷



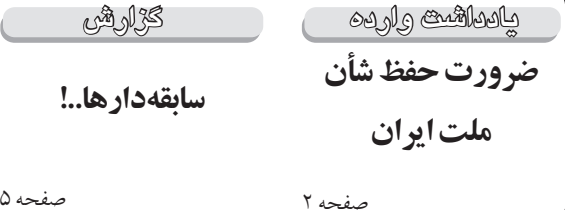
معارف

اخلاق

و فلسفه

دکتر اصغر دادبه

صفحه ۶



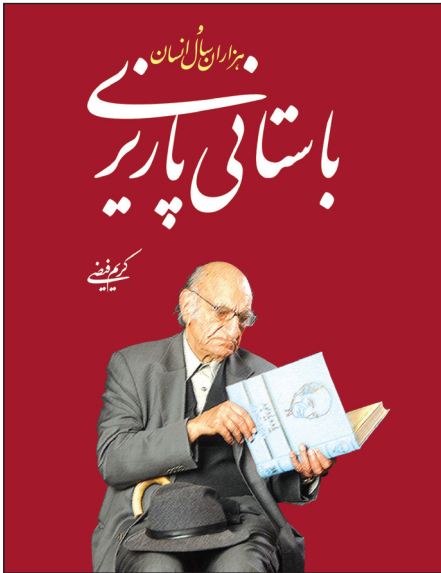
پایان گفت واورده

ضرورت حفظ شأن

ملت ایران

صفحه ۲

انتشارات اطلاعات منتشر کرد:



باستانی‌پاریزی

و هزاران سال انسان

تألیف کریم فیضی

قطع وزیری، ۷۸۸ صفحه، چاپ دوم

با جلد سفلفن: ۱۷/۰۰۰ تومان

کتاب حاضر در دو بخش به قلم آمده است. بخش اول:

«زندگی و زمانه دکتر باستانی‌پاریزی» و بخش دوم:

«هزاران سال انسان» که به معرفی چهره‌ها و

شخصیت‌های معاصر از دیدگاه استاد باستانی‌پاریزی

می‌پردازد.

در این کتاب روایتی دقیق و درست از زندگی، شخصیت،

شرایط خانوادگی، علمی، فرهنگی و بخصوص شرایط

اجتماعی‌بالیده شدن نویسندهٔ دیرین و نامدار و

استاد برجستهٔ دانشگاه تهران در رشتهٔ تاریخ، دکتر

باستانی‌پاریزی طرح شده است تا واقعیت‌های زندگی

یک چهرهٔ فرزانه، عیان و آشکار شود. از سوی دیگر،

کوشش شده است آشنایی‌ها و شناخت‌های این

شخصیت معاصر از دیگر چهره‌های سیاسی و فرهنگی

و تاریخی و علمی به صورت مرتب و منظم طرح شود

که تعداد آنها به بیش از ۳۰۰ نفر می‌رسد و از آن میان

می‌توان به: دکتر نصر، دکتر شفیعی کدکنی، هوشنگ

ابتهاج، احمدشاملو، دکتر زرین کوب، دکتر زریاب‌خویی،

دکتر ریاحی، مرحوم ایرج افشار، مرحوم جمال‌زاده، دکتر

کاتوزیان، علامه طباطبایی، دکتر اسلامی ندوشن، دکتر

مهودی دامغانی و ... اشاره کرد.

فروشگاه مرکزی: تهران بزرگراه حقانی

روبروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات

تلفن: ۲۹۹۹۳۶۸

جناب آقای مهندس مجید پور عطار

مدیرعامل محترم شرکت آلومینیوم ایران (ایراکو)

انتصاب جنابعالی را به سمت مدیرعامل شرکت آلومینیوم ایران

(ایراکو) تبریک عرض نموده و آرزوی موفقیت جنابعالی را داریم.

سرپرستی روزنامه اطلاعات استان مرکزی (اراک)

روزنامه اطلاعات

سال ۱۳۵۲ / مهرماه سال ۱۳۶۳

فروردین و اردیبهشت ۱۳۳۲

قیمت هر DVD ۲۲۰۰ تومان



مرکزخبریه معلولین ذهنی

شماره حساب: ۳۳۷۳۳۱۷ شماره کارت تجارت: ۶۰۱۶ ۵۳۹۹ ۹۱۶۱ ۶۳۴۱  
(به نام محمدرحیمه معلولین ذهنی وحدت در بانک شهرتهه ۱۱ ورودی پاسداران)  
پاسداران-خیابان اخوان، خیابان شهید افشاری، کوچه وحدت، پلاک ۱۱

تلفن: ۲۲۹۴۱۳۳ - ۲۲۹۴۷۰۱۴

#۹۸۹۸۹۸۳\*۳\*۷۳۳\*

حرفه آموزی وشبانه روزی

بسمه تعالی

آگهی مناقصه عمومی شماره ۹۴/۹۰۷۹

صنایع شهید ستاری در نظر دارد انجام موضوعات به شرح ذیل را طبق مشخصات فنی درخواستی از طریق

برگزاری مناقصه عمومی و عقد قرارداد خریداری نماید. واحدهایی که توانایی تولید کالای مذکور را دارند می‌توانند

ضمن تماس با تلفن‌های ۲۹۹۷۳۲۱۴-۲۹۹۷۳۲۳۱ همه روزه بجز روزهای تعطیل در ساعات اداری به منظور

دریافت برگه شرایط و مشخصات مناقصه به آدرس مشروحه ذیل مراجعه و پیشنهاد خود را ظرف مدت حداکثر

ده روز پس از تاریخ نشر آگهی در داخل صندوق مناقصه شماره ۱۲۱ این صنایع بیاورند؛ پیشنهادهای رسیده در

کمیسیون مناقصه باز و نتیجه آن اعلام خواهد شد؛ سازمان در رد یا قبول یک یا تمامی پیشنهادها مختار می‌باشد

و هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

۱- تولید مجموعه تایمر (شمارشگر) به تعداد ۱۵/۰۰۰ عدد

۲- تولید ۳ قلم قطعات آلومینیومی از طریق انجام عملیات کنش سرد از هر کدام ۴۰/۰۰۰ عدد

مجموعاً به تعداد ۱۲۰/۰۰۰ عدد

آدرس: تهران - میدان نوینباد - ابتدای بزرگراه شهید بابایی - بعد از پل عابر پیاده - جنب مرکز استاندارد دفاعی -

صنایع شهید ستاری

۱۸۳۶/م الف



بانک آینده

AYANDEH BANK

پرو آگهی‌های مندرج در روزنامه‌های اطلاعات و دنیای اقتصاد

به شماره‌های ۲۶۱۲۸ و ۲۴۵۵ به تاریخ‌های ۲۲ و ۲۳ فروردین ماه

سال ۱۳۹۴؛ تسرخ حق‌الوکاله به‌کارگیری سپرده‌های

سرمایه‌گذاری مدت‌دار بر اساس دستورالعمل جدید بانک

مرکزی ج.ا.ایران برای سال مالی ۱۳۹۴، معادل ۳ (سه) درصد

میانگین سپرده‌های سرمایه‌گذاری پس از کسر سپرده

قانونی، اعلام می‌گردد.



بانک پاسارگاد

پاسارگاد

آگهی دعوت از داوطلبان عضویت در هیأت مدیره بانک پاسارگاد (شرکت سهامی عام)

شماره ثبت: ۲۵۴۳ و شناسه ملی: ۱۰۱۴۹۶۹۵۶۱

بدین وسیله به اطلاع سهامداران محترم بانک پاسارگاد می‌رساند: با توجه به اتمام دوره عملکرد هیأت مدیره بانک پاسارگاد در اسفند

ماه ۱۳۹۴، کلیه سهامدارانی که داوطلب عضویت در هیأت مدیره جدید بانک می‌باشند، می‌توانند بر اساس تبصره ۱ ماده ۳۵

اساسنامه، حداقل سه ماه قبل از برگزاری مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده که در اسفند ماه سال جاری تشکیل خواهد گردید،

اعلام داوطلبی خود را که به تأیید حداقل دوازده درصد از دارندگان سهام بانک رسیده به همراه مشخصات کامل خود حداکثر تا تاریخ

۱۳۹۴/۰۹/۲۵ به آدرس قانونی بانک واقع در تهران، خیابان ولی عصر، خیابان میرداماد غربی، شماره ۴۳۰ دفتر هیأت مدیره ارسال

نمایند تا پیگیری لازم جهت اخذ تأیید صلاحیت آنان از بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران صورت پذیرد.

هیأت مدیره بانک پاسارگاد

مرکز اطلاع رسانی: ۸۲۸۹۰ - ۲۱۰



بانک پارسیان

(شرکت سهامی عام)

شماره ثبت: ۱۷۸۰۲۸

شناسه ملی: ۱۰۱۰۲۳۰۴۰۱

«اطلاعیه توزیع اوراق جدید سهام»

به استحضار عموم سهامداران محترم بانک پارسیان می‌رساند اوراق جدید سهام مربوط به سرمایه ۱۵،۸۴۰ میلیارد ریالی مصوب

مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۲/۰۲/۳۱ صادر شده و اینک آماده توزیع می‌باشد.

توجه سهامداران محترم به این نکته ضروری است که برگ سهام جدید فقط به شخص سهامدار و یا وکیل و یا نماینده قانونی وی

با ارائه مدارک شناسایی معتبر تحویل خواهد شد.

با صدور اوراق جدید سهام، کلیه اوراق سهام قبلی از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سهامداران محترم میتوانند جهت دریافت اوراق جدید خود به شرح ذیل اقدام نمایند:

۱. مراجعه به اداره سهام بانک پارسیان واقع در تهران، شهرک قدس(غرب) بلوار شهید فرحزادی، خیابان ابوتانک،

فلامک شمالی، نبش درخشان، ساختمان آریو، طبقه ۷، واحد ۶ در ساعت اداری (شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۶:۱۵)

ضمناً اداره سهام در روزهای پنج‌شنبه تعطیل می‌باشد)

۲. شعب تهران (شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۶:۰۰، پنجشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۳:۰۰)

۳. شعب شهرستان(شنبه تا چهارشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۴:۰۰ و ۱۷:۰۰ الی ۱۹:۰۰، پنجشنبه از ساعت ۷:۳۰ الی ۱۳:۰۰)

اداره سهام بانک پارسیان

پارسیان بانک ایرانیان



## اطلاعات

## رهبر معظم انقلاب: مسئولان نسبت به طراحی و نقشه دشمن حساس و هوشیار باشند

حضرت آیت الله خامنه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی صبح پنجشنبه دردیدارزیرسپ و نمایندگان مجلس خبرگان، این مجلس را مطهر کامل مردمسالاری اسلامی و مایه سبکبختی و آرامش در جامعه خواندند و با توصیه مؤکد به همه مسئولان برای حرکت و تلاش در چارچوب منظومه فکری اسلامی و مراقبت برای همرنگ نشدن با ادبیات و کلیشه های نظام سلطه، تأکید کردند: امروز مهمترین وظیفه علمای دینی، روشنفکران دانشگاهی و مسئولان حساسیت نسبت به طراحی دشمن و شناخت آن و تشریح آینده امیدبخش و رو به پیشرفت کشور در چارچوب شاخص های منظومه فکری اسلام و با استفاده از قابلیت ها و توانایی های جوانان و ظرفیتهای گسترده کشوراست.

رهبرانقلاب اسلامی همچنین نکات مهمی را درباره برجام و شرایط بعد از برجام بیان کردند.

حضرت آیت الله خامنه ای در ابتدای سخنان خود با اشاره به برخی از آیات قرآن کریم درباره انزال سبکینه الهی در قلب های مؤمنین به واسطه تسلیم بودن در برابر خدا و داشتن حسن ظن به همه های الهی، مجلس خبرگان را زمینه ساز سبکبختی و آرامش در جامعه خواندند و در تبیین علت این موضوع افزودند:مجلس خبرگان مجلسی است که دولت انتخاب در آن انجام می گیرد. یکی انتخاب

بایدنگاه مجلس خبرگان که به وسیله مردم انجام می شود و دیگری انتخاب رهبری که به وسیله مجلس خبرگان انجام می گیرد .

ایشان خاطرنشان کردند: برای پرسای این موضوع، مجلس خبرگان از یک جهت مطهر کامل مردم سالاری دینی و مردمسالاری اسلامی است و از طرف دیگر مطهر حاکمیت ارزش‌ها و احکام اسلامی است. رهبر انقلاب اسلامی این موضوع را یکی مجلس خبرگان و با چنین ویژگی‌های منحصر به فردی تشکیل می شود، نمایندگان این مجلس ، استقلال فکری و آگاهی خود را نشان می دهندو این موضوع زمینه ساز سبکبختی و آرامش در جامعه می شود.

رهبرانقلاب اسلامی با تأکید بر این که دولت‌دروهردولتانتخاب مجلس خبرگان دقت لازم و استقلال حقوقی نظر دهند، اما از نگاه کلی، من معتقد و به آقای رئیس جمهورهم گفته ام که مصلحت نیست، مجلس شورای اسلامی از موضوع بررسی برجام کنار گذاشته شود.

ایشان با تأکید بر لزوم دوره مجلس به موضوع بررسی برجام، در حین خان‌نرئیشان کردند:من در مورد نحوه بررسی و اینکه آن را در کنند یا تصویب کنند هیچ توصیه ای به مجلس ندارم و این نمایندگان ملت هستند که باید تصمیم بگیرند.

رهبرانقلاب اسلامی درباره مسائل بعد از برجام گفتند:من درباره این مسائل، برخی نکات را با برادران عزیز و صمیمی خود در دولت، در میان گذاشته ام که اکنون برای اطلاع نمایندگان مجلس خبرسگان و همه مردم، آن را بیان می کنم . حضرت آیت الله خامنه ای با اشاره به نقش مشاوره کنندگان بعد از نقش آمریکا در میان این شش کشور، افزودند:در واقع طرف اصلی ما دولت

آمریکا است، ما مسئولان آمریکایی خیلی بد حرف می زنند و این تکلیف این گونه به حرف زدن ها روشن شود، ایشان با اشاره به سخنان مقامات آمریکایی مبنی بر حفظ چارچوب تحریم‌ها، افزودند: اگر قرار است چارچوب تحریم ها حفظ شود، پس بر برای چه مذاکره کردیم؟ و این کاملاً مخالف حضور حضورچهارمجلس اسلامی ایران در مذاکرات است زیرا هدف از مذاکرات برداشتن شدن تحریم ها بود.

رهبرانقلاب اسلامی افزودند:اگر ما در مذاکرات در برخی موارد کوتاه می آییم و برخی امتیازات را دادیم عمدتاً برای این بود که تحریم ها برداشته شود و گرنه چه لزومی به حضور در مذاکرات بود و ما کار در راهمان می دادیم و می توانستیم از ۶۰ هزار سانتریفیوژ که در داریم، در مدت کوتاهی به ۵۰ تا ۶۰ هزار سانتریفیوژ برسیم و غنی سازی ۴۰ درصد را از راه اندام و تحقیق و توسعه را در به سرعت پیشروی ببیشیم . حضرت آیت الله خامنه ای تأکید کردند: اگر قرار است تحریم ها برداشته نشود، پس معامله ای که در کار نخواهد بود، بنابراین باید تکلیف این موضوع مشخص شود.

ایشان خطاب به مسئولان کشور گفتند:نگویید که آمریکایی‌ها این سخنان را برای قانع کردن قریب داخلی خود می زنند؛ البته من معتقدم که عوامل داخلی آمریکا واقعی است و آن‌ها را به مخالفت داریز و علت این اختلاف هم برای ما روشن است، اینست، آن آنچه که رسماً گفته می شود نیاز به پاسخ دارد و اگر پاسخ داده نشود، صحبت در مقابل مثبت خواهد بود. رهبر انقلاب اسلامی همچنین با اشاره به سخنان مقامات آمریکایی مبنی بر تعلیق تحریم ها، تأکید کردند: از ابتدا مساله ما این نبوده است. ما تأکید داشتیم که تحریم‌ها باید برداشته شوند و نه تعلیق.

حضرت آیت الله خامنه ای افزودند: البته نظر ما برداشته شدن فوری تحریم‌ها بود اما دوسان در اینجا، این موضوع را به شکلی معنا کردند و ما هم مخالفتی نکردیم. ولی تحریم‌ها باید برداشته شوند. اگر قرار است تحریم‌ها تعلیق شود، ما اقداماتی را که باید انجام دهیم، در حد تعلیق و نه در سطح اقدام اساسی بر روی زمین، انجام خواهیم داد . ایشان خاطرنشان کردند: البته طرف قرار می گوید برطرف‌سازی برخی تحریم‌ها که دست دولت ایران نیست.

ما هم می گویم همان تحریم‌ها که در دست دولت آمریکا و دولت‌های اروپایی است، باید برداشته شوند. حضرت آیت الله خامنه‌ای، بخش دیگری از حرف‌های بد مقامات آمریکا را اظهاراتی کاملاً خارج از موضوع توافق هسته‌ای

## خاوندن و خاطرنشان کردند: هیات حاکمه آمریکا همانند انگلیسی

حضرت آیت الله نورزهدم در مورد ایران سخن می گویند و گویا در قرن از دنیا تاریخ به هشتصد در حالی که دیگر دنیا تغییر کرده و اپروتداسه دیگر قدرت و توانایی و غرضه آن کارها را ندارند و در طرف مقابل

ساز برجسته اسلامی با توانایی‌های شناخته شده، ناشناخته ای که در زمان عمل شناخته خواهد شد، قرار دارد و ایران مانند دلتان کشور عقب مانده نیست که هر طوری بخواهند بتوانند با آن صحبت کنند.

رهبرانقلاب، در بیان یکی از اظهارات سلطه‌جویانه آمریکایی‌ها گفتند: مقامات آمریکایی می‌گویند انتظار داریم مسئولان و دولت جمهوری اسلامی کاری متفاوت انجام دهند!.

ایشان افزودند: کار متفاوت از نظر آن‌ها کاری متفاوت از گذشته جمهوری اسلامی وعبوراززش‌های اسلامی و از دست دادن پایدندی به احکام اسلامی است، اما این چنینی هرگز اتفاق نخواهد افتاد و نه دولت، نه مجلس و نه مسئولین مطلقاً چنین کاری نمی‌کنند و کسی هم که بخواهد چنین کاری بکند، مردم و نظام جمهوری اسلامی از او قبول نمی‌کنند.

حضرت آیت الله خامنه‌ای در تبیین یکی از مصادیق مورد انتظار آمریکایی‌ها گفتند: از جمله سیاست‌های آمریکا در منطقه، محو و نابودی کامل نیروهای مقاومت و تسلط کامل بر سوریه و عراق است و توقع دارند که جمهوری اسلامی وارد این چارچوب شود

که هرگز چنین چیزی اتفاق نخواهد افتاد.

رهبرانقلاب با اشاره به یکی دیگر از اظهارات حساسیت‌برانگیز مقامات آمریکایی گفتند: آن‌ها می‌گویند برجام فرصت‌هایی را هم در داخل ایران و هم در خارج ایران از منطقه در اختیارمیکند قرار داده است. ایشان خطاب به مسئولان در دولت و سایر دستگاه‌ها

تأکید کردند: مسئولان در دولت و در دستگاه‌های گوناگون، به هیچ وجه نباید اجازه این فرصت‌طلبی را در داخل به اختیار بدهند و از خارج هم باید تلاش کنند که این فرصت‌ها در اختیارآمریکا قرار نگیرد، زیرا هرچه آنها به این فرصت‌ها خود نزدیک شوند، یقیناً

دخالت و مداخلت و بهنج ماندگی خیلی بیشتر خواهد شد.

رهبرانقلاب با اشاره به تأکیدشان به مسئولان اعم از مسئولان سیاسی خارجی و دیگر مسئولان مبنی بر ممنوعیت مکالمه مذاکره با طرف آمریکایی به جز در موضوع هسته‌ای گفتند: علت این مخالفت، جهت‌گیری‌های آمریکاست که درست در نقطه مقابل

جمهوری اسلامی قرار دارد.

حضرت آیت الله خامنه‌ای در ادامه به مساله مهم اقتصاد کشوراشاره کردند گفتند:سیاست‌های اقتصادمقاومتی می‌مجموعه کامل و غیرقابل تجزیه است و اجرای آن‌ها به برنامه عملیاتی کامل نیاز دارد، بنابراین از رئیس‌جمهور محترم و دولت خواسته‌ام که

این تحقیق سیاست‌های اقتصاد مقاومتی که برنامه جامع، عملیاتی و کاربردی تهیه شده و انتظار داریم که این اقدام انجام گیرد.

ایشان در باره اهمیت تحقق اقتصاد مقاومتی افزودند: اگر اقتصاد مقاومتی محقق شود دیگر هیچ عاملی ندارد که پولی که به ایران باز می‌گردد، ۵ میلیارد دلار باشد یا ۱۰ میلیارد دلار؛ البته آن مقدار پولی که از دنیا طلبکار هستیم و تاکنون بطور مطالبه جویی

از آن گرفته‌اند باید مورد استفاده قرار بگیرد، اما اقتصاد مقاومتی نباید متوقف به این مسائل شود. رهبرانقلاب همچنین بر لزوم تشکیل یک

ستاد عملیاتی لغل برای اجرای اقتصاد مقاومتی تأکید کردند و گفتند: این ستاد باید در دولت تشکیل شود و بر بخش موارد کوتاه می‌آید که در دستگاه‌ها و پیگیری و زمانبندی فعالیت‌ها، یک تحرک عظیم

باید انجام دد. حضرت آیت الله خامنه‌ای در بخش پایانی سخنانشان، خطاب به نیروهای مؤمن در سراسر کشورخاطرنشان کردند: حرکت عمومی به سمت آرمان‌ها و اهداف اسلامی است و نیروهای مؤمن،

به معتقد که اگریتف قاطع خود را تشکیل می‌دهند باید با حسن ظن و به‌عده نصرت خداوند، آدمگی خود و برای کار در میادین‌های مختلف اقتصادی، فرهنگی و سیاسی در مواجهه با جهت‌گیری‌های دشمن حفظ شود.

پیش از سخنان رهبر انقلاب، پیش از سخنان رهبر انقلاب، رئیس مجلس خبرگان رهبری در سخنانی عامل پیروزی انقلاب اسلامی را رهبری حضرت امام خمینی (ره) و شجاعت مردم ایران دانست و تکلیفی درباره اجلاس خبرگان خبرگان بیان کرد.

همچنین آیت الله هاشمی قاهرودی رئیس نایب مجلس خبرگان با ارائه گزارشی از هجدهمین اجلاس مجلس خبرگان رهبری، دستورالعمل اجلاس اخیر را اصلاح این‌ها به‌شمار نمایشی این مجلس اعلام کرد.

نایب رئیس مجلس خبرگان رهبری با اشاره به بررسی اوضاع و احوال و فتنه تکفیری‌ها در فضای اسلام تبیین مذاکرات هسته‌ای با

دعوت از هم‌مانان در اجلاس مجلس خبرگان گفت: ارائه پیشنهادها و راه‌های برای مسائل مختلف،دغدغه‌انضامی مجلس خبرگان نیست.

به مسائل فرهنگی، تحلیل از مقام شهبان و حرکت فرهنگی ازآزادشوند ملت در تشیع یکپارچه شهید، توجه به اهمیت انتخابات

آتی خبرگان و وظیفه سنگین شورای نگهبان برای صیانت از جایگاه اینس مجلس و لزوم احراز صلاحیت‌ها طبق قانون و این گزارش را پیشرفت‌های صورت گرفته پس ازانقلاب درساتن‌های محروم به

ویژه مناطق اهل سنت درجمله مهمترین دستاوردهای مباحث، نطق‌ها و مذاکرات اعضای مجلس خبرگان در اجلاس اخیر بود.

آیت الله هاشمنی قاهرودی افزود: اعضای مجلس خبرگان باید در جهت تحقق این اهداف، بخش دیگری از حرف‌های بد مقامات آمریکا را اظهاراتی کاملاً خارج از موضوع توافق هسته‌ای

## اخبار داخلی

## رئیس جمهوری: پیروزی در دفاع مقدس

## و مذاکرات هسته ای گواه عنایت الهی به ملت ماست

رئیس جمهوری در دیدار خانواده شهیدان قمی که در آنسوز در روز دهم مرد ایران سخن می گویند و گویا در قرن از دنیا تاریخ به هشتصد در حالی که دیگر دنیا تغییر کرده و اپروتداسه دیگر قدرت و توانایی و غرضه آن کارها را ندارند و در طرف مقابل

ساز برجسته اسلامی با توانایی‌های شناخته شده، ناشناخته ای که در زمان عمل شناخته خواهد شد، قرار دارد و ایران مانند دلتان کشور عقب مانده نیست که هر طوری بخواهند بتوانند با آن صحبت کنند.

رهبری، در تهیهی در دفاع مقدس و در مذاکرات هسته است و در برابر تمام دنیا ایستاد و به پیروزی رسید؛ گفت: این که این ملت بدون هیچ حامی خارجی در دنیا توانست صرفاً با اتکا بر توان داخلی و با تبعیت از رهبر خود به پیروزی دست یابد، نشاندهنده آن است که لطف و عنایت خدا همواره بر سر این ملت تداوم داشته است.

حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی اظهار داشت: شما خانواده بزرگ و پرافتخاری هستید که ۵ شهید تقدیم انقلاب اسلامی کرده اید، بیان ایمان و اعتقاد پدر و مادر شما بود که چنین فرزندی تربیت کرد که همه آنها چه پدر و مادر که شهید شدند و چه شما که در کنار ما هستید، مایه خیر و برکت برای عالم مردم بوده اند. شما عالم و خادم به ملت و علاوه بر اینها صابر هستید و اگر شهادت برای شما هم ثبت خواهد شد. دکتر روحانی با تأکید بر این که همگان باید

ثبات پاسداری و ادامه راه و مسیر شهدا تلاش کنند، خاطر نشان کرد: ملت ایران چه در دوران دفاع مقدس و چه در دوران از آن و از جمله در سال های اخیر در مصاف خود با دنیا سر دفاع از حقوق خود در زمینه هسته ای تنها بود و هیچ پشونوه ای نداشت و پیروزی این ملت به همه مصاف ها و مستکبرین نشانه آن است که همواره از عنایت و لطف خدا بهره مند بوده است.شهیدان حسن، علی و ولی الله ۳۰ فرزند

مرحوم حاج حسین قمی و شهید وحید قمی فرزند شهیدان حسن، علی و ولی الله ۳۰ فرزند

محند، در چه جهایی حق علیه باطل به فیض شهادت تال شد.حجت الاسلام و المسلمین حسین قمی، رئیس مجلس خبرگان رهبری و محمد قمی که چندین دوره نماینده مجلس شورای اسلامی بود، فرزندان دیگر مرحوم حاج حسین قمی هستند. در این دیدار لوح تقدیری به رسم پابود و سوی

## یادگار گرامی امام: جامعه باید به رفاه، امنیت، استقلال

## و آزادی در سود کافی برد

یادگارگرامی امام با تأکید بر ضرورت توجه جریان‌های دانشجویی به آرمان های جامعه، خودسانسوری را

خلاف این کارکرد دانست.

به گزارش چهارمجلس، حجت‌الاسلام والمسلمین سید حسن خمینی در دیداربا اعضای شورای مرکزی انجمن اسلامی دانشجویان دانشگاه تهران وعلوم پزشکی تهران،

با بیان این که تفاوت جریان دانشجویی، با شاخه جوانان گروه‌های سیاسی، در اینست که این تفاوت جریان دانشجویی،

استاد عملیاتی لغل برای اجرای اقتصاد مقاومتی تأکید کردند و گفتند: این ستاد باید در دولت تشکیل شود و بر بخش موارد کوتاه می‌آید که در دستگاه‌ها و پیگیری و زمانبندی فعالیت‌ها، یک تحرک عظیم

باید انجام دد. حضرت آیت الله خامنه‌ای در بخش پایانی سخنانشان، خطاب به نیروهای مؤمن در سراسر کشورخاطرنشان کردند: حرکت عمومی به سمت آرمان‌ها و اهداف اسلامی است و نیروهای مؤمن،

به معتقد که اگریتف قاطع خود را تشکیل می‌دهند باید با حسن ظن و به‌عده نصرت خداوند، آدمگی خود و برای کار در میادین‌های مختلف اقتصادی، فرهنگی و سیاسی در مواجهه با جهت‌گیری‌های دشمن حفظ شود.

پیش از سخنان رهبر انقلاب، پیش از سخنان رهبر انقلاب، رئیس مجلس خبرگان رهبری در سخنانی عامل پیروزی انقلاب اسلامی را رهبری حضرت امام خمینی (ره) و شجاعت مردم ایران دانست و تکلیفی درباره اجلاس خبرگان خبرگان بیان کرد.

همچنین آیت الله هاشمی قاهرودی رئیس نایب مجلس خبرگان با ارائه گزارشی از هجدهمین اجلاس مجلس خبرگان رهبری، دستورالعمل اجلاس اخیر را اصلاح این‌ها به‌شمار نمایشی این مجلس اعلام کرد.

نایب رئیس مجلس خبرگان رهبری با اشاره به بررسی اوضاع و احوال و فتنه تکفیری‌ها در فضای اسلام تبیین مذاکرات هسته‌ای با

دعوت از هم‌مانان در اجلاس مجلس خبرگان گفت: ارائه پیشنهادها و راه‌های برای مسائل مختلف،دغدغه‌انضامی مجلس خبرگان نیست.

به مسائل فرهنگی، تحلیل از مقام شهبان و حرکت فرهنگی ازآزادشوند ملت در تشیع یکپارچه شهید، توجه به اهمیت انتخابات

آتی خبرگان و وظیفه سنگین شورای نگهبان برای صیانت از جایگاه اینس مجلس و لزوم احراز صلاحیت‌ها طبق قانون و این گزارش را پیشرفت‌های صورت گرفته پس ازانقلاب درساتن‌های محروم به

ویژه مناطق اهل سنت درجمله مهمترین دستاوردهای مباحث، نطق‌ها و مذاکرات اعضای مجلس خبرگان در اجلاس اخیر بود.

آیت الله هاشمنی قاهرودی افزود: اعضای مجلس خبرگان باید در جهت تحقق این اهداف، بخش دیگری از حرف‌های بد مقامات آمریکا را اظهاراتی کاملاً خارج از موضوع توافق هسته‌ای

حضرت آیت الله خامنه‌ای در ابتدای این نشست، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

ایشان با تأکید بر این که ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند، به بیان این که تمام تلاش‌های این دولت، در راستای تحقق اهداف اسلامی و رفاه و پیشرفت ملت ایران است و این اهداف را می‌تواند تنها با همکاری ملت ایران و ملت‌های دوست و دشمن در سراسر جهان محقق کند.

## شنبه ۱۲ شهریور ۱۳۹۴ - ۲۱ تیرمهره ۱۳۹۵ - ۵ سپتامبر ۲۰۱۵ - سال نودم - شماره۲۳۲۵

## یادداشت‌ها و رویدادها

## ضرورت حفظ شأن ملت ایران

سخنان رهبر معظم انقلاب در جمع اعضای مجلس خبرگان، حاوی نکات بدیع و بسیار مهمی بود که امیادواریم می‌جای استفاده از آن سخنان

حکیمانه در چارچوب رقابت‌های سیاسی و… با دقت و وسواس در آن تأمل کنیم. رهبر انقلاب در این سخنان، اولاً در توفیق وسیع‌تر از حمایت با نئی سلیقه و گرایش خاصی با مخاطبان خود سخن گفتند. ثانیاً همچون دیدبانی تیزبین و

پدروی داندیش، اندازهای از سر صدق را با دلسوزان نظام در میان گذاشتند؛ چه مبدا که برخی تریبون‌ها را، رسانه‌ها، این اندازهای صادقانه را دسته‌ای

حکیمانه جدید خود نمودند و دستاوردهای عظیم دولت در توفیق فداکاری و ستم‌های دولت و تیم هسته‌ای بود که هم حاوی نکاتی است که عزت و سربلندی نظام

اسلامی و ملت ایران را تقصیر نمی‌کند. بهیچ‌است که سخندهای این چنینی و تصایح ظرفیت و عینیت از این دست، زیننده جایگاه رفیع رهبری نظام است که

با ادبیاتی پرنفوذ و تأثیر گذار بیان می‌کند و صدق تبت و احساس تکلیف الهی به وضوح از خلال آن سخنان می‌پوشد؛ اما تکرار نشایسته همراه با حب

و بغض این سخنان توسط گویندگانی که غمخ و ظرف‌اند نگاه‌رهبری را ندارند، قطعاً ملأ آبرو سخنان، به عنوان مثال، کشف خط‌خط «امکان‌های شناخته‌ناشناخته

مسئولان نظام در تبیین دستاوردهای کشور، این سخنان را به حساب می‌آورند؛ اما در موارد تحسین برانگیز کشور، این سخنان، این‌ها بدون آن که توفیق تاریخی

ملت و دولت ایران را در این دستاوردهای غفری نفی کنند، باید همچون آفریننده آن

از منظر منابع ملی و اصول انقلاب اسلامی به تبیین توفیقات حاصل از توفاق با

غرب پردازند. دقت کنید که این انداز فرا‌تر از خواست با منابع جناح خاصی

نیاید شده و حاصل استاندارد در جایگاهی رفیع و اشراف بر احتمالی است که

سخنان و توضیح مقامات آمریکایی در مواجهه با افکار عمومی خوش بود که

بسیار ترسناک است. کم‌کم ما شاهدیم که بدت‌ها مقامات آمریکایی

چه در مواجهه با سنا چه با مخاطبان افراطی دیگر، از هیچ گونه اهانتی به نظام

دولت و ملت ایران خودداری نمی‌کنند. رفتار ملاحظه‌ناهی که هر چند به

اتفاق افراطیون مخالف توفاق غرب، باید آمریکایی‌ها بچندید که این توفاق نیازمند

بودند و ثانیاً تیم هسته‌ای مقتدر ایران نیز توانست در کمال عزت و سربلندی از

این نیاز در جهت منافع ملی استفاده کند. اما رهبر معظم انقلاب اسلامی به

یاد همگان آوردند که کسی حق ندارد درباره ایران هر طور که دلش می‌خواهد

حرف بزند. این موضوع عزت‌مند و غروربخش است و باید به یاد داشت که رهبر

محکم‌ی ایران توفیق دولت در حراست از توفیق اخیرش محسوب می‌شود.

البته مخاطب این سخنان، فقط مسئولان نظام نیستند. پسندیده است رئیس

جمهوری کم تجربه آمریکا و جدی حاکمه این کشور هم اندازهای رهبر

حکیم انقلاب ایران را به حساب بگذراند.

آمریکایی‌ها باید بلدانند تا زمانی که پسوند تجسب تروریست را همراه با

نام بر افتخار ایران بر زبان می‌آورند، فقط محو شمار کم بر آمریکا بخانند

مشاوران ایوپا باید به پی و یادآوری کنند، در شناخت سران و رهبران مخالف

سیاست آمریکا در مقطع کنونی و نیز آنان از یکدیگر دقت بیشتری کند.

آمریکایی‌ها باید بهتر از هر کسی بلدانند که بدون درایت و اقتدار ایران

اسلامی، نه طایبان در افکانشان شکست می‌خورند و نه حکومت صدام در

عراق سرگون می‌شد.

ایوپا باید مراقب باشد که این موهبت و موقعیت بزرگ را به آسانی از دست

ندهد و کورسوی اعتمادی که می‌تواند به‌وجود آید، به دست خود

خاموش نکند. آن هم به خاطر رضایت خاطر مشتی صهیونیست که ده‌هاست

به بزرگترین منبع رسیدن ملت آمریکا به رفاه می‌شود تبدیل شده‌اند.

دولتمداران آمریکا نه تنها حق ندارند درباره مسئولان بلندپایه نظام با

ادبیات دشمنانه و ناشایست سخن بگویند بلکه حق ندارند به مواجش پاکیزه

چون قاسم سلیمانی که جان خود را در برابر خونخواران داعش به خطر

انداخته است. اهانت کنند. آمریکایی‌ها برای یک بار هم که شده باید بفهمند

کار هم در افادن شخصیت حکیمیی چون سید حسن نصرالله در کنار کارخان

خود و درختان‌های مانند ایران‌پزدانی نه تنها ظلمی آشکار به مسلمانان است،

دروغی بزرگ به افکار عمومی آمریکا و خیانت به نسلی خواهد بود که قرار

است با این دروغ‌های متفحاحانه، آگاهی خود را شکل دهد!.

آمریکایی‌ها باید از بازی خودداری دروغین برای ملت مظلوم

سوریه و بی‌اعتنایی آشکار به قتل مردم پهن دست برادراند.

به بیان یاران بهر ضمن استقبال از مواضع خرم‌عظیم رهبر معظم انقلاب،

از همه ترسناک‌ها وفادار به نظام نظامی خود در اعلام تبعیت از منوای ایشان



























































حضرت علی (ع):

فکر تو گنجایش هر چیز را ندارد  
پس ذهنت را برای پرداختن  
به آنچه که مهم است خالی نگه دار

غورالحکم



## ادویه های جادویی برای کالشی روزی

منجهد

فرزندانتان سیری نکنم. در این چند روز می خواهم به تمام دوستان و فامیلم سر بزنم و از بودن با آنها لذت ببرم. در این چند روز باقی مانده می خواهم نصف ثروتم را صرف کارهای خیر خواهانه و عام المنفعه بکنم. و نیمی دیگر را برای خانواده ام بگذارم تا پس از مرگ من دچار مشکلات مالی نشوند.

نفر سوم با شنیدن سخنان دو نفر اول لحظه ای ساکت ماند و اندیشید و سپس گفت: من مثل شما هنوز نا امید نشده ام و امیدم را از زندگی از دست ندادم. من می خواهم سالهای سال عمر کنم و از زنده بودن لذت ببرم اولین کاری که من می خواهم انجام بدهم اینست که دکترا را عوض کنم می خواهم سراغ دکترهای با تجربه تر بروم من می خواهم زنده بمانم.



و زنده می مانم.

### راه آرامش

آرامش نتیجه سه عبارت است: تجربه دیروز، استفاده امروز، امید به فردا. ولی بیشتر ما با سه عبارت دیگر زندگی می کنیم: حسرت دیروز، اتلاف امروز، ترس از فردا... در حالی که آفریدگار مهربان گذشته را عفو، امروز را مدد و فردا را کفایت می کند.

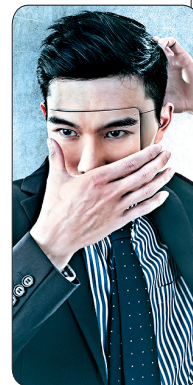
سه نفر جواب آزمایش هایشان را در دست داشتند. به هر سه، دکتر گفت: بود که بر اساس آزمایشات انجام شده به بیماری های لاعلاجی مبتلا شده اند به صورتی که دیگر آمیدی به ادامه زندگی برای آنها وجود ندارد. در آینده ای نزدیک عمرشان به پایان می رسد.

آنها داشتند در این باره صحبت می کردند که می خواهند باقیمانده عمرشان را چه کار کنند. نفر اول گفت: «من در زندگی ام همیشه مشغول کسب و تجارت بوده ام و حالا که نگاه می کنم حتی یک روز از زندگی ام را به تفریح و استراحت نپرداختم. اما حالا که متوجه شده ام بیش از چند روزی از عمرم باقی

نمانده می خواهم تمام ثروتم را در این چند روز خرج کامجویی و لذت از دنیا کنم. می خواهم جاهایی بروم که یک عمر خیال رفتن را داشتم. چیزهایی را بپوشم که دلم می خواسته ام بپوشیده ام. کارهایی انجام دهم که به علت مشغله زیاد انجام ندادم و چیزهایی بخورم که تا به حال نخورده ام.» نفر دوم می گوید: «من نیز یک عمر درگیر تجارت بوده ام و از اطرافیانم غافل بوده ام. اولین کاری که می کنم اینست که می روم سراغ پدر و مادرم و آنها را به خانه ام می آورم تا این چند روز را در کنار آنها و همراه با همسر و

## دروغ دو ویژگی مشترک

خیلی از زوج های جوان باور دارند که هرگز نباید در رابطه دروغ بگویند. اما آیا شما واقعاً با همسران صادق هستید؟ به این مساله فکر کنید. آیا هرآنچه تا به حال به همسران گفته اید درست بوده؟ آیا او همه چیز را درباره شما یا خانواده و یا



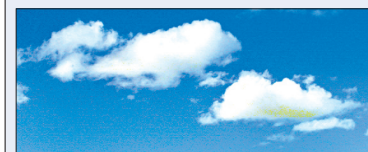
روابط قبلی تان می داند؟ و پرسش اصلی این است که آیا درست است که گاهی به همسران دروغ بگویید؟

«نه» گفتن ساده است اما جواب قانع کننده ای درباره این موضوع نیست.

همه ما در رابطه های مشترک دروغ هایی گفته ایم فقط برای اینکه جلوی بحث، درگیری و تنش را بگیریم و به احساسات دیگری آسیب نزنیم. گاهی هم از روی خودخواهی یا برای پنهان کردن موضوعی دروغ هایی گفته ایم.

در صفحه ۶ بخوانید

## ۱۰۰۰ یگ تنگه آسمان



خلایا

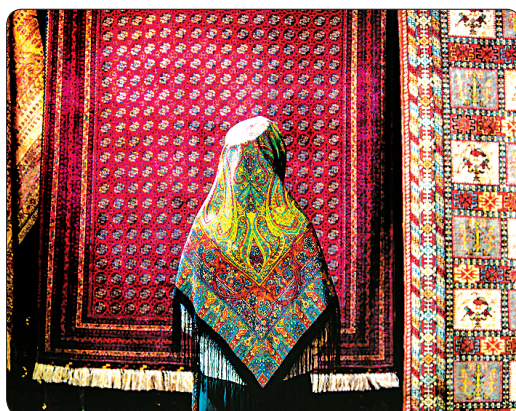
درود بفرست بر محمد و خاندان او و مرا از اسراف و زیاده روی دور دار و به بخشش همراه با میانه روی از کجروی بازدار و به من بیاموز آن روش نیکو را که هزینه ام از درآمد بیش نبود و به لطف خویش از تبذیر نگهدار و روزی من از حلال روان گردان و انفاق های مرا به راه های خیر متوجه ساز و از من بستان آن مال که مرا مغرور سازد یا به ستمگری اندازد یا به طغیانم کشاند.

ای خداوند، محبوب من گردان همنشینی با درویشان را و یاری ام ده که بر مصاحبت آنان شکبیا باشم. هر چه از متاع این جهانی از من گرفته ای، در خزاین باقی خود برای من اندوخته گردان و آنچه را از خواسته دنیوی نصیب من ساخته ای و در این جهان به من عطا کرده ای وسیله ای ساز برای رسیدن من به آستان عز خود و پیوستن من به مقام قرب خود و دست یافتن من به بهشت جاوید خود.

دعای سی ام صفحه سجاده

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده  
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

## ۱۰۰۰ قاب هنر



▲ رج به رج هنر ایران زمین / عکس ها: ایسنا



دیگری برایتان تجویز کند. شاید ندانید اما استامینوفن هم آلرژی زاست و احتمال بروز حساسیت تنفسی و آلرژی را به خصوص در کودکان و نوجوانان بالا می برد پس تند تند استامینوفن نخورید!

حالاتی ویتامین هاست، کم بودن بعضی ویتامین ها آلرژی ایجاد می کند. با مصرف میزان کافی ویتامین B، C و D از طریق رعایت رژیم مناسب غذایی می توانید آلرژی را کم رنگ تر کنید. سبزیجات تازه را برای تامین این گروه های ویتامین فراموش نکنید. البته برای تامین ویتامین D آفتاب گرفتن لازم است. بدن تان را قوی کنید تا آلرژی کمتر سراغتان بیاید.

از حالا هر روز غذاها و خوردنی هایی که در طول روز میل می کنید یادداشت کنید و ببینید کدام روز و با مصرف کدام خوراکی آلرژی تان شدیدتر شده. از حالا تا پایان مهر که آلرژی به پایان می رسد خوراکی های آلرژی زا را حذف کنید.

باورتان می شود که داشتن آرامش آلرژی را خفیف تر می کند؟ پس اگر می خواهید این روزها حساسیت کمتر اذیتان کند آرامش داشته باشید چون استرس سطح هورمون کورتیزول در بدن تان بالا می رود و این هورمون می تواند نشانه های آلرژیک را تشدید کند.

#### لباس و بالش مناسب

نخها و الیاف لباس ها و بالش و ملحفه هایی می تواند آلرژی را تشدید کند. از حالا لباس هایی که می داند با پوشیدن شان نفس تان تنگ می شود و به عطسه و سرفه می افتید، کنار بگذارید. سعی کنید بالش های ضد حساسیت که این روزها در بازار عرضه می شوند، زیر سر بگذارید. ملحفه ها را هم مرتب بشوید تا گرد و غبار و آلودگی هایی که باعث آلرژی یا تشدید آن می شوند، از بین بروند. در نهایت یادتان باشد که گاهی نشانه هایی مثل سرفه دلیل بر وجود حساسیت نیست. شاید رفلاکس معده شما باعث سرفه های پی در پی می شود پس حتما با پزشکتان مشورت کنید. اگر آلرژی تان شدید است حتما نزد پزشک بروید. خوددرمانی و استفاده بی رویه از آنتی هیستامین ها برای مبارزه با عطسه و سرفه و آبریزش بینی و خارش چشم، کار درستی نیست. داروهای ضد حساسیت انواع و اقسام مختلفی دارند که باید توسط پزشک و متناسب با بدن و شرایط شما تجویز شوند.

در آلرژی های خیلی شدید می توانید به کلینیک های مخصوص آلرژی مراجعه کنید. در این کلینیک ها با تست هایی دلیل اصلی آلرژی شما را مشخص کرده و براساس آن به شما دارو و واکسن می دهند تا نشانه ها کمتر شده و در نهایت درمان شوند.

می شود حساسیت اثر کمتری بر بدن تان بگذارد. یک راه ساده دیگر تمیز بودن است! البته با رعایت نکات خاص. شاید ندانید که جارو زدن آلرژی را بیشتر می کند. جاروهای دستی که گرد و غبار خانه را از این گوشه به آن گوشه می برند و

سرم شست و شوی بینی تهیه کنید و هر روز یک یا دو بار بینی را شست و شو دهید یا حتی گلویتان را شست و شو دهید. این کار به خصوص بعد از آمدن به خانه باعث می شود گرده ها از مجاری بینی خارج شده و باعث عطسه و خارش نشوند.

### آلرژی ویژه اواخر تابستان آغاز شده است

## راه های پیشگیری از عطسه سرفه و خارش چشم!



حتی استفاده از جاروبرقی روی دستگاه تنفسی اثر منفی دارد و هنگام آلرژی آسیب بیشتری می زند. برای مقابله با این مسئله به جای جارو کشیدن روی سرامیک ها، آنها را با دستمال نم دار تمیز کنید و وسایل را گردگیری کنید تا این خاک حساسیت تان را تشدید نکند.

حواستان به داروهایتان باشد. بعضی داروها در ابتدا به مشکلات تنفسی و آلرژی موثر هستند. اگر داروی خاصی مصرف می کنید از حالا عوارض آن را بررسی کرده و با پزشکتان مشورت کنید و اگر او تأیید کرد که آلرژی زا هستند، بخواهید تا داروی

شست و شوی چشم با آب سرد هم حساسیت های چشمی این فصل را کمتر می کند. هواکش حمام و دستشویی با هود آشپزخانه را روشن کنید. این کار رطوبت خانه را کمتر می کند. رطوبت ساختمان باید بین ۳۰ تا ۴۰ درصد باشد و بیشتر از آن آلرژی را تشدید می کند. پس هنگام آشپزی یا بعد از حمام بلافاصله هواکش و هود را روشن کنید.

معجزه آب را فراموش نکنید. از همین روزها که کم کم آلرژی سر و کله اش پیدا می شود مایعات و به خصوص آب زیاد بخورید. این کار باعث

#### • یگانه خدای

این روزها اگر در کوچه و خیابان راه بروید صدای عطسه های پیاپی را می شنوید که نشان می دهد خیلی ها درگیر حساسیت فصلی شده اند. بیشتر مردم تصور می کنند حساسیت فصلی فقط در اوایل فصل بهار افراد را درگیر می کند اما نوعی از این آلرژی ها از اواسط تابستان شروع شده و تا پایان ماه اول پاییز ادامه دارد. نوع خاصی از آلرژی که بیشتر موجب التهاب بینی شده و شباهت هایی هم به سرماخوردگی دارد.

#### از آلرژی تا آسم!

مانند حساسیت فصل بهار، حساسیتی که از این روزها شاهدش هستیم به دلیل گرده های گیاهی آغاز می شود. مهمترین عامل ایجاد حساسیت در اواخر تابستان علف های هرز هستند در اواخر تابستان تا اوایل پاییز گرده افشانی می کنند و وارد مجاری تنفسی یا چشم شده و نشانه هایی چون حملات مکرر عطسه، آبریزش بینی، خارش و آب ریزش چشم ها، احساس خارش در گلو، سقف دهان و گوش ها، کاهش تمرکز و احساس ناخوشی کلی ایجاد می کنند.

حساسیت فصلی با اینکه افراد زیادی را درگیر می کند و میزان شیوعش بالاست، اما چندان جدی گرفته نمی شود و خیلی ها سعی می کنند با مدارا این دوره را طی کنند. اما واقعیت این است که ادامه پیدا کردن این آلرژی ها و درمان نشدن آنها می تواند باعث بروز آسم شده و مشکلات جدی ایجاد کند. پس اگر شما هم این روزها هر روز صبح ۱۰ تا ۱۰ عطسه می کنید و مرتب گلو و چشم تان به شکل کلافه کننده ای می خارد و راهی برایش پیدا نمی کنید، باید فکر چاره اساسی باشید.

یکی از مهمترین راه های پیشگیری از ایجاد این حساسیت، تغییر زمان رفت و آمد است. علف های هرز که متهم اصلی ایجاد این آلرژی هستند، مانند گیاهان دیگر حدود ساعت ۱۰ صبح و ابتدای غروب گرده افشانی می کنند. پس سعی کنید در این ساعت ها کمتر بیرون بروید و اگر در خانه یا محل کار هستید، درها و پنجره ها را ببندید تا گرده ها وارد فضا نشوند.

طبیعی است که گرده ها در فضاهایی که علف ها زیاد هستند، حضور بیشتری دارند. پس در این ساعت ها پارک رفتن و پیاده روی در این فضاها را فراموش کنید. یک راه ساده دیگر این است که عینک بزنید. این کار شما را از شر خارش چشم تا حد زیادی خلاص می کند. چون نمی گذارد گرده ها وارد چشم تان شوند.

اما یکی از بهترین راه های پیشگیری و درمان آلرژی فصلی، شست و شوی بینی است. از داروخانه

#### تئاتر

#### پا برهنه در پارک



نمایش پا برهنه در پارک از اول شهریور ماه در خانه هنرمندان، سالن استاد انتظامی روی صحنه رفته و تا ۲۰ شهریورماه هر روز ساعت ۱۸:۳۰ اجرا دارد. این نمایش ۷۰ دقیقه ای کاری است از هادی عامل که بر اساس نمایشنامه ای از نیل سایمون ساخته شده و شهرام زرگر

و رامین ناصر نصیر نمایشنامه آن را ترجمه کرده اند. این نمایش درباره پل و کوری براتر زوج جوانی است که پس از گذراندن ماه عسل به آپارتمان کوچک، سرد و خالی شان می روند. ماجراجویی و پرشور بودن زن در مقابل آرامش و خونسردی مرد به همراه شرایط نامساعد خانه، همسایه های عجیب و غریب، به دعوایی سخت و رفتن شوهر از خانه منجر می شود... در این نمایش ارسطو خوش رزم، محمدرضا ایمانیان، لبتخت بدیعی، فهیمه تیمار درویش، امیر اورعی بازی می کنند. تهیه کننده این نمایش هدایت هاشمی است و بهای بلیت آن ۱۵ هزار تومان تعیین شده است.

#### سینما

#### اشیا از آنچه در آینه



#### می بینید به شما نزدیکترند

فیلم سینمایی اشیا از آنچه در آینه می بینید به شما نزدیکترند به نویسندگی و کارگردانی نرگس آبیاری ساخته شده و در بخش سینمای هنر و تجربه به نمایش درآمده است. این فیلم زندگی زنی باردار به اسم لیلا را روایت می کند که با همسرش فرید مستاجر دو خواهر پیر هستند. در یک شب مهمانی اتفاقی پیش پا افتاده برای لیلا می افتد که او را به دردسر می اندازد... تهیه کنندگان این فیلم محمدحسین قاسمی و ابوذر پورمحمدی هستند و در آن بازیگرانی مثل گلاره عباسی (در نقش لیلا)، حسام بیگدلو (در نقش فرید)، امیر غفارمنش (در نقش مهدی)، مهران رجبی (در نقش حاج رسول)، گیتی معینی (در نقش عزیز)، فاطمه شکری (در نقش احترام)، رامسین کبریتی (در نقش ایوب)، مینا نوروزی، ساقی زینتی، عباس صفا، نازنین بابایی و درسا کرمی بازی می کنند.

#### پیشنهاد هفته

هوای خنک این روزها بهترین فرصت است که به کوه و دشت بزنید و از طبیعت زیبای اواخر تابستان لذت ببرید. این طبیعت کمتر از دو هفته دیگر دوام دارد و با رسیدن مهرماه، شاید فرصت چندانی برای سفر برایتان پیش نیاید. بسا این حال اگر وقت سفر ندارید و می خواهید در شهر گشت و گذاری داشته باشید، ما برایتان پیشنهادهایی داریم که به کارتان می آیند.



الآن دکتر را خبر می‌کنم.» دکتر هندی سبزه رو مشغول معاینه بود، فریاد مهسا بلند شده بود. ارغوان در اتاق کناری با نگرانی قدم می‌زد و با کیارش حرف می‌زد. بعد از تمام شدن معاینه کنار مهسا ایستاد. دکتر گفت: «قلب بچه نامنظم می‌زند، می‌خواهم قرص بگذارم تا با درد مصنوعی زایمان کند. می‌شود هم تا فردا صبر کرد تا ببینیم نتیجه سونوگرافی چه می‌شود.»

مهسا برای کاهش درد نفس‌های عمیق می‌کشید، ملحفه را در دست مجاله کرد، به ارغوان نگاهی کرد و موهای مهسا را از پیشانی‌اش کنار زد و گفت: «تا صبح صبر کنی بهتر نیست؟» مهسا که کمی آرام‌تر شده بود گفت: «باشه، بچه تا دو هفته دیگر هم بماند رشدش کامل‌تر شود، بهتر است.»

ارغوان با دکتر صحبت کرد. دکتر که رفت چراغ‌ها را خاموش کرد مهسا فوری به خواب رفت. ارغوان در صندلی کنار تخت فرو رفت. نگاهش از صورت مهسا به شکم برآمده‌اش لغزید. چشم‌هایش را که بسست زنجیره خاطراتش رسید به بچه چشم مشکمی مو فروری که انگشتش را می‌مکید و نگاهش می‌کرد، دخترک مژگان، دوست دوران لیسانسش... وقتی بچه به او خندید بی اختیار بغلش کرد و او را به خودش چسباند. نرمی پوست و بوی شیر با شادمانی دفاع موفقیت‌آمیز پایان‌نامه‌اش در هم شد. درست مانند نوشیدنی خنک شیرینی که آدم گرماده مزه کند و بعد همه لیوان را سر بکشد، شیرینی لطافت بچه درونش را پر کرد و حسایی جاگیر شد حتی وقتی با مخالفت کیارش برای بچه دار شدن روبه رو شد باز هم این حس رهایش نکرد، همه جا همراهش بود: موقع انجام کارهای پایان‌نامه‌اش، در مهمانی‌ها، هنگام رانندگی و... فقط وقتی محو صفحه بزرگ و پر صدای سینما می‌شد آرام می‌گرفت، به خصوص که به یاد دوران نامزدی کیارش یک لیوان بزرگ پاپ کورن می‌گرفت و طی مدت فیلم دیدن دستشان در دست هم بود ولی به محض اینکه پایش را از سالن سینما بیرون می‌گذاشت چشم‌های سیاه دختر مژگان، موهای فروری و خنده‌اش جلوی چشم‌هایش می‌آمد و بعد جستجویش آغاز می‌شد.

ظرافت‌های صورت بچه را ترسیم می‌کرد طوری که لحظه چسباندن شدن صورت کوچکش و نرمش را به صورتش حس می‌کرد. بوی شیر در بینی‌اش می‌پیچید. سرش را تکان می‌داد و با کیارش راجع به فیلم حرف می‌زد. ولی این دفعه ارغوان از آخرین دعوائی که با هم کرده بودند هنوز دلخور بود. فیلم شروع شد. چشم به صفحه سینما دوخت اما فکرش پریشان بود، هم خوشحال بود که خودش را خالی کرده بود و هر چه را که آزارش می‌داد سر کیارش فریاد زده بود و هم ناراحت که رابطه عاشقانه‌شان خدشه‌دار شده بود.

ادامه دارد

که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.  
رودابه کمالی



– همان شبی که اولین بار همدیگر را دیدیم، سه ماه پیش در رستوران. گردهمایی ماهانه ایرانی‌ها، دیگر هم که نیامدی؟! مهسا خندید، خاطره خوش آن شب رنگ تازه‌ای به صورتش دواند و گفت: «خیلی بهم خوش گذشت، بعد از چند ماه تنهایی در کشور غریب دیدن هموطن‌ها خیلی حال و هوایم را عوض کرد، نور کم بود، کنار فرناز نشسته بودم، صورت را درست نمی‌دیدم.»

ارغوان صفحه موبایلش را جلو چشم‌های مهسا گرفت و گفت: «بیا، حالا ببین». ارغوان عکس‌ها را رد می‌کرد. مهسا گفت: «خیلی خوب شده‌اند.» کمی خودش را بالا کشید و پرسید: «از کلاس عربی چه خبر؟ دو هفته است که نتوانسته‌ام بروم، شکمم خیلی سنگین شده. نمی‌توانستم از پله‌ها بالا بروم.» ارغوان گوشی را داخل کیفش گذاشت و گفت: «همه‌حالت را پرسیدند به خصوص خانم معلم، نگران بود، جای خالی بود.»

یک مرتبه مهسا به خودش پیچید و آهی کشید. ارغوان از روی صندلی جهید و گفت: «چی شده؟

عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می‌کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیست برای این

می‌مانم. کیارش هم با دکتراست در تماس است هم با رضا. درد کمتر شده؟»

مهسا دستی به شکمش کشید و گفت: «آره. نذر کرده‌ام، دائم صلوات فرستادم. مادرم هنوز مکه است. زنگ زد، خیلی نگران بود، آرامش کردم. دلم گرفته بود. رضا که نمی‌تواند بیاید، امیر تنها می‌ماند.» ارغوان نشست و گفت: «اصلاً نگران نباش. اتفاقاً برای من هم عالی است که امشب بیدار بمانم و کار و ویرایشم را تمام کنم.» ارغوان تکیه داد و نگاهی به اطراف انداخت: «سلیقه عربی را می‌بینی؟! برای یک نفر اتاق اندازه سوئیت درست کرده‌اند. می‌شد یک دست رختخواب بیاورم.»

مهسا لبخندی زد و گفت: «راستی در اتاق کناری تخت خالی هست، من که کاری ندارم، خواهش می‌کنم آنجا بخواب.» ارغوان به مهسا نزدیک شد و گفت: «باشه مامان دوباره! نگران نباش، راستی عکس‌های آن شب را دیدی؟»

– کدام شب؟»

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی‌کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می‌روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها.

## فرزانه‌های من

• هانیه ضرابی

• قسمت اول

ارغوان جلوی آینه ایستاد، بلوزش را مرتب کرد تا قالب تنش شود، پایین دامنش را صاف کرد، موهای لختش را پشت گوش‌هایش بند کرد، کیفش را روی شانه‌اش انداخت و گفت: «من رفتم.» کیارش از داخل اتاق گفت: «وسایلت را برداشتی؟ شاید تا صبح نتوانی بخوابی.» ارغوان به داخل کیفش نگاهی انداخت و گفت: «آره تا پس فردا باید ویرایشم را تحویل بدهم. قهوه و شکلات تلخ هم برداشتم. راستی کلت درست کرده‌ام در یخچال است، باهات در تماسم، خداحافظ...»

در راه که پشت سرش بست موج گرما به صورتش خورد، یک لحظه نفسش در سینه حبس شد. بعد از دو سال هنوز به هوای دبی عادت نکرده بود. سوئیچ ماشین را که چرخاند صدای آهنگ سی دی فضای ماشین را پر کرد، دلش برای ایران لک زده بود.

به بیمارستان که رسید غروب شده بود. از اطلاعات بیمارستان سراغ بخش زنان و زایمان را گرفت. تقای به در اتاق ۶۰۴ زد، آرام دستگیره را چرخاند، اتاق خالی بود، سمت راست اتاق بزرگی بود که مهسا و سبط آن روی تخت خوابیده بود. به دستشویی رفت و نم آبی به بازوها و پاهایش کشید، حسایی عرق کرده بود. به کیارش پیامک زد که رسیده. کنار تخت ایستاد و به مهسا نگاه کرد. مهسا تکانی خورد و چشمانش را باز کرد.

یک لحظه زبانش بند آمد، با تعجب گفت: «ارغوان تو اینجا چکار می‌کنی؟ چطور می‌خبردار شدی؟» ارغوان خندید و گفت: «خبرها زود می‌رسد، مثل اینکه کیارش دکتره‌ها! فقط خواستم تنها نباشی.» چشم‌های مهسا پر از اشک شد، دست ارغوان را فشار داد و گفت: «خیلی مهربانی» ارغوان پیشانی مهسا را بوسید و گفت: «نگران نباش، کاری نداشتم، پشت

### کتاب

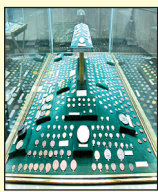
#### بچه پروها

رمان پلیسی «بچه پروها» نوشته فردریک دار بسا ترجمه عباس آگاهی توسط انتشارات جهان کتاب منتشر شده است. «بچه پروها» پنجاه و چهارمین عنوان مجموعه کتاب‌های داستانی پلیسی نقاب است که ۲۳ فصل دارد و نسبت به دیگر آثار دار که در قالب نقاب چاپ شده، حجیم‌تر و طولانی‌تر است. کتاب درباره الیزابت دختر جوانی است که همراه با دایی و قیم خود، در خانه‌ای در پرونس زندگی می‌کند.



آنهار در این خانه یک سمساری راه انداخته است. اما شخصیت الیزابت جوان، در آرزوی رهایی از این زندگی کسالت بار، با دار و دسته‌ای از جوان‌های موتورسوار و پر شر و شور آشنا می‌شود. او با ترفندی، موتورسیکلتی بسیار پر قدرت تر و باشکوه‌تر از موتورهای وسپای بچه پروها، تهیه می‌کند و پس از ماجراهای بسیار، به عضویت گروه در می‌آید. کتاب بچه پروها با ۲۰۴ صفحه و قیمت ۱۲ هزار تومان منتشر شده است.

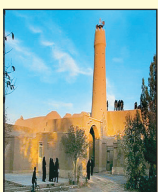
### موزه سکه



موزه سکه در ساختمان مرکزی بانک سپه در خیابان امام خمینی تهران واقع شده است. در این گنجینه سکه‌های دودمان‌های گوناگون از دوران باستان تا عصر حاضر به نمایش گذاشته شده و یکی از کاملترین مجموعه‌های سکه در سطح منطقه است. این مجموعه از نظر نمایش سکه‌های گوناگون ایران در دوره ساسانیان منحصر به فرد به شمار می‌رود. در مجموعه موزه سکه ردیف کامل و جامعی از انواع مسکوکات دوره صفوی نیز موجود است که ضرب شهرهای گوناگون ایران است. همچنین، برخی از سکه‌های خارجی از جمله سکه یادبود بازی‌های المپیک مونترال کانادا و بازی‌های آسیایی تهران در سال ۱۹۷۴ میلادی نیز در این موزه به چشم می‌خورد. از جمله اشیای جانبی در این موزه می‌توان به برخی از هدایای دریافتی از سوی بانک سپه و همچنین شاهنامه فردوسی به خط امیر تومان به همراه تفنگ وی که در غائله آذربایجان و مبارزه با روس‌ها به کار گرفته شده، نام برد.

### گشت و گذار

#### قدیمی ترین مسجد ایران



در شهرستان یزد و در بخش مرکزی روستای قهرج، قدیمی ترین مسجد ایران قرار دارد. قدمت «مسجد جامع قهرج» که به «مسجد کهن» معروف است، به قرن اول هجری قمری می‌رسد و معماری آن نشان می‌دهد که این مسجد در دوره ساسانیان ساخته شده. این بنا سال‌هاست که با عنوان قدیمی ترین مسجد ایران معروف است. فضای کلی مسجد از یک شبستان و رواقی به دور یک حیاط مرکزی، تشکیل شده. این شبستان دو دهانه دارد که در آن فرش پهن می‌کنند، هر دهانه شبستان، یک قوس نیزه دار دارد. این اثر با در نظر گرفتن الگوهای رایج عربی در ساخت مسجد، بنا شده است؛ با این حال در طراحی این نوع بناها طاق‌های گهواره ای، ابعاد بزرگ آجرهای خشتی و گوشه سازی‌های بیضی شکل، نشانگر تداوم روش‌های معماری ساسانی در قرون اولیه اسلامی است.



## ۵۰۰ دنیای شیرین

### برانیز گردویی

برانیز، کیک شکلاتی فشرده و مخملی خوش طعمی است که عاشقان شکلات، از خوردن آن لذت زیادی می‌برند.

#### ● مواد لازم:

آرد	۱۵۰ گرم
بیکنینگ پودر	۱/۲ ق چای خوری
شکلات تلخ	۱۷۵ گرم
شکر	۹۰ گرم
کره	۱۲۰ گرم
تخم مرغ	۳ عدد
وانیل	۱/۸ ق چای خوری
پودر کاکائو	۳ ق سرپر
مغز گردوی خرد شده	یک چهارم پیمانه
شکلات شیری	۱۰۰ گرم
روغن مایع	۳ قاشق
چیپس شکلاتی	برای تزیین
طرز تهیه:	



قبل از شروع کار، فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید تا گرم شود. آرد را با بیکنینگ پودر و پودر کاکائو مخلوط کرده و الک کنید. در ظرفی، کره، شکر و شکلات تلخ را مخلوط کرده و روی حرارت غیرمستقیم بگذارید و تا آب شدن شکلات و کره مخلوط را هم بزنید. پس از این که مخلوط یکدست شد آن را از روی حرارت بردارید. تخم مرغ‌ها را شکسته و در ظرفی بریزید. بعد وانیل را اضافه کرده و با همزن خوب بزنید تا یکدست شود. وسط مخلوط آردی را گود کرده، مایه شکلات و تخم مرغ را در آن ریخته و با همزن مواد را با هم مخلوط کنید. حالا مغز گردو را به مایه کیک افزوده و آن را در قالب بریزید. قالب را در طبقه وسط فر به مدت ۲۵ دقیقه حرارت دهید تا بپزد. در این فاصله مواد رویه کیک را آماده کنید. شکلات شیری را با روغن در ظرفی ریخته و روی حرارت غیرمستقیم بگذارید تا شکلات آب شود. مخلوط را دائم هم بزنید. کیک که پخت، آن را از فر بیرون آورده و با مواد رویه تزیین کنید.



قورمه سرخ شده را تفت دهید. وقتی آب سبزی کشیده شد، کمی آب به مواد اضافه کنید و اجازه دهید تا خورش بپزد. پس از آنکه گوشت مرغ پخته شد، لپه پخته شده را اضافه کرده و اجازه دهید خورش غلیظ شده و جا بیفتد. در نیم ساعت آخر پخت خورش، غوره و آبغوره

## ۵۰۰ پیشینه‌های شیرین

### لپه قرمه

لپه قرمه همان قرمه سبزی دامغانی است که در آن به جای لوبیا، لپه و به جای گوشت، از مرغ استفاده شده است. اگر به دنبال تنوعی در برنامه غذایی خود هستید، لپه قرمه را بپزید و از طعم آن لذت ببرید.

#### ● مواد اولیه:

مرغ	۴۰۰ گرم
سبزی قرمه	۲۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
لپه	نصف پیمانه
غوره	نصف پیمانه
آبغوره	نصف پیمانه
نمک	به میزان لازم
فلفل	به میزان لازم
زردچوبه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم
طرز تهیه:	

لپه‌ها را با نمک، آب پز کرده و در ظرفی مناسب پیاز را خالالی خرد کرده و در روغن تفت دهید تا سبک شود. سپس مرغ خرد شده را که بهتر است سینه مرغ باشد، به پیاز اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید. حالا زردچوبه و فلفل را به مرغ اضافه کنید و پس از آن سبزی

## آشپزخانه سالم

### به این دلایل آجیل بخورید

آجیل‌ها صرف نظر از خوشمزه‌گی شان، موادی مغذی و سالم هستند که می‌توانند نقش درمانگر بیماری‌های جدی را ایفا کنند. آجیل‌ها فقط شب چره یا تنقلاتی به عنوان میان وعده نیستند. آنها می‌توانند شما را سالم تر، متناسب تر، زیباتر و سر حال تر کنند.

اگر آجیل به عنوان بخشی از رژیم غذایی شما مصرف شود، می‌تواند به حفظ سلامت قلب تان کمک کند. در حقیقت مصرف گردو، بادام و سایر مغزها باعث کاهش کلسترول خون می‌شود و از آنجا که شرایط نگهداری و حمل آنها راحت است، می‌توان به عنوان میان‌وعده‌ای مغذی نیز از آنها استفاده کرد. افرادی که از آجیل به عنوان یک رژیم غذایی برای سلامت قلب استفاده می‌کنند، میزان کلسترول مضر خونشان کاهش می‌یابد. همچنین با مصرف مناسب این مغزهای توان از ایجاد لخته‌های خونی جلوگیری و از بروز حمله‌های قلبی نیز پیشگیری کرد.

#### شور بخوریم یا شیرین؟

در طب سنتی گفته می‌شود مصرف آجیل‌های شور برای کسانی که معده ضعیف دارند و هاضمه آنها دچار مشکل است، مناسب‌تر است. اما در فرایند برشته کردن آجیل تغییراتی در رنگ، طعم، بافت و ظاهر آنها رخ می‌دهد که ناشی از واکنش قهوه‌ای شدن غیر آنزیمی است. این فرایند باعث از دست رفتن خواص آنتی‌اکسیدانی آجیل‌ها و از دست رفتن اسیدهای آمینه ضروری شده، و در نهایت منجر به کاهش ارزش تغذیه‌ای مغزها می‌شود. حتی خیلی‌ها می‌گویند این عمل باعث تولید ترکیبات سرطانزا در مغزها می‌شود. در مقابل، آجیل خام، هم ارزش غذایی بالاتری دارد و هم به راحتی می‌توان به سالم بودن آن پی برد.

#### آنچه در آجیل‌ها وجود دارد

در بیشتر آجیل‌ها این مواد مغذی وجود دارند و می‌توانند به سلامت بیشتر شما کمک کنند:

**چربی غیر اشباع:** چربی مفید موجود در آجیل سطح کلسترول مضر خون را

کاهش می‌دهد.

اسیدهای چرب امگا۳: امگا۳ از انواع مفید اسیدهای چرب است که به سلامت قلب کمک می‌کند. این اسیدهای چرب در مواد دیگری مانند



گوشت بسیاری از ماهی‌ها نیز یافت می‌شوند ولی آجیل یکی از بهترین منابع گیاهی آن است. فیبر: همه انواع آجیل، میزان زیادی فیبر دارند که باعث کاهش میزان کلسترول می‌شود. همچنین موجب حس سیری در فرد شده و باعث می‌شود که کمتر غذا بخورد. مصرف فیبر در پیشگیری از دیابت نیز موثر است. ویتامین E: ویتامین E می‌تواند رشد و افزایش پلاک در شریان‌ها را که موجب باریک شدن آنها و در نتیجه درد قفسه سینه و حمله‌های قلبی می‌شود را کنترل و متوقف کند.

#### چقدر آجیل بخوریم؟

وقتی می‌گوییم آجیل باید بخشی از رژیم غذایی سالم روزانه شما باشد، منظورمان این نیست که هر روز یک کاسه آجیل بخورید! آجیل‌ها با همه فوایدشان، سرشار از چربی و کالری هستند. بنابراین باید در مصرف آنها اعتدال را رعایت کنید. یک کاسه آجیل حدود ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری دارد و این یعنی برای سوزاندن آنها باید حدود ۲۰ تا ۳۰ کیلومتر بدوید! خوردن روزانه ۲ یا ۳ بادام هندی، ۶ عدد بادام یا پسته، یک عدد مغز گردو یا ۱۰ عدد تخمه می‌تواند هم مفید باشد و هم سلامت شما را تامین کند. بد نیست بدانید که طبق نتایج ارائه شده

توسط موسسه غذا و دارو (FDA)، مصرف روزانه ۴۲.۵ گرم از انواع آجیل مانند بادام، فندق، بادام زمینی، گردو و پسته می‌تواند خطر احتمال به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. اما بیش از آن، از آنجایی که ۸۰ درصد آجیل‌ها چربی است می‌تواند چاقی و بیماری‌های ناشی از آن را در پی داشته باشد.

#### آجیل خوب کدام است؟

آجیل وقتی که تازه و سالم باشد، می‌تواند به سلامتی شما کمک کند و گرنه برخی از انواع آجیل که کهنه یا فاسد هستند، می‌توانند حتی باعث مسمومیت و مرگ شوند. سودجویان اما آجیل‌های کهنه را در بسته‌بندی‌های شکلی قرار می‌دهند و روی آن را از آجیل سالم و تازه پر می‌کنند یا این که آجیل کهنه را بو داده و با رنگ‌های غذایی مثل زردچوبه یا رنگ‌های غیر مجاز و خطرناک یا طعم‌دهنده‌هایی مثل فلفل که کهنگی آن را پوشش می‌دهند، رنگ و لعاب داده و فراوری می‌کنند تا کهنه بودن آن مشخص نشود. بنابراین بهتر است آجیل را به شکل بسته بندی از فروشگاه‌ها یا مراکز معتبر تهیه کنید و از خرید آجیل فله‌ای بپرهیزید.

از مصرف مغز گردوهای سیاه شده که عمدتاً به دلیل رشد کپک‌ها و قارچ‌ها بوده و بر اثر رشد این عوامل، سموم خطرناکی مانند توکسین‌ها در آن ایجاد می‌شود، جدا خودداری کنید

پسته سالم را با توجه به ویژگی‌های ظاهری آن مثل رنگ روشن و شفاف می‌توان تشخیص داد. رنگ پسته تازه، بنفش مایل به سبز است و اگر تیره یا سفید باشد، نشان از کهنگی آن دارد و لایه داخلی پسته هم باید سبز کمرنگ باشد نه زرد یا سبز تیره. فندق‌های کهنه، مغزی تیره رنگ دارند. اگر آن را به دو نیم کنید، قلب فندق کهنه قهوه‌ای رنگ، سبز یا زرد است. این فندق‌ها بسیار خطرناکند و باعث مسمومیت می‌شوند.

مغزهای کهنه به سم افلاتوکسین آلوده هستند. این سم می‌تواند سیستم ایمنی بدن و بخصوص کبد را دچار آسیب‌های جدی کند.

## ۵۰۰ پیشینه‌های شیرین

### کوردون بلو

کوردون بلو یک غذای فرانسوی است که با ترکیبی از مرغ و پنیر و ژامبون تهیه شده و طعم بسیار دلچسبی دارد.

#### ● مواد لازم:

سینه مرغ ورقه شده	۴ عدد
ژامبون	۴ ورقه
پنیر پروسس	۴ ورقه
تخم مرغ	۲ عدد
نمک و فلفل	به مقدار لازم
آرد سفید	به مقدار لازم
پودر سوخاری	نصف پیمانه
روغن مایع	به مقدار لازم
طرز تهیه:	



سینه مرغ را روی تخته با استیک کوب بکوبید اما مراقب باشید که گوشت مرغ سوراخ یا پاره نشود. وقتی ضخامت ورقه مرغ به نیم سانتی متر رسید، آن را با نمک و فلفل طعم دار کرده

و روی آن یک ورقه ژامبون قرار دهید. سپس یک ورقه پنیر روی آن بگذارید و سینه مرغ را رول کنید. این رول را با خلال دندان محکم کنید. رول‌ها را در آرد سفید بغلتانید. تخم مرغ‌ها را در کاسه‌ای ریخته و هم بزنید و در صورت تمایل کمی زعفران به آن اضافه کنید. حالا رول‌های آرد پاشی شده را در تخم مرغ فرو کرده و در پودر سوخاری بغلتانید. سپس آنها را در روغن سرخ کنید تا دو طرف آن طلایی شده و مرغ‌ها به خوبی بپزند. حال خلال دندان‌ها را خارج کرده و رول‌ها را برش بزنید و تزیین کنید. این غذا با سبزیجات پخته سرو می‌شود.



## چرا دچار کمر درد می شویم؟



به جلو خم شدن: اگر شما دائماً مشغول به کارهایی هستید که باید به جلو خم شوید به مرور زمان دچار کمر درد می شوید. نحوه درست خم شدن این است که زانوهایتان را خم کنید نه اینکه از کمر خم شوید. ابتدا باید عادت درست خم شدن را در خودتان نهادینه کنید.

بلند کردن اجسام سنگین: کارهایی که نیاز به بلند کردن چیزهای سنگین دارد باعث می شود فشار زیادی به ستون فقراتتان وارد شود. این فشار باعث درد در کمر خواهد شد. نحوه صحیح بلند کردن اجسام را یاد بگیرید تا دردهایتان کمتر شود.

ضربه ناگهانی از بیرون: ضربه و صدمه می تواند باعث درد شود. تصادف با ماشین، ضربه با جسم خارجی یا پرت شدن و افتادن می تواند آسیب جدی یا محدودی به ستون فقرات بزند.

اگر شما هم دچار کمر درد باشید به خوبی می دانید که با یک درد خفیف هم چقدر انجام فعالیت های ساده دشوار می شود. خم شدن، نشستن یا راه رفتن با شروع درد تقریباً غیر ممکن است و بسیاری از فعالیت های روزمره و تفریحی هم محدود می شود.

گاهی اوقات یک ضربه خارجی مثل افتادن، تصادف و برخورد می تواند باعث کمر درد بشود. اما گاهی هم هیچ دلیل بیرونی ای برای این درد وجود ندارد. این درد وقتی از خواب بیدار می شوید و یا ناگهان وقتی در صندلی نشسته اید شروع می شود. چند دلیل شایع کمر درد عبارتند از: بد نشستن: معمولاً افراد موقع نشستن پشت میز کار یک انحنای نادرست به سمت میز ایجاد می کنند. به طوری که شانه ها افتاده به سمت جلو است تا فشار به کمر را کنترل کنند. این نحوه نشستن معمولاً به مرور زمان تأثیر منفی اش را به شکل دردهای کمری نشان می دهد.

## درمان یک مشکل گوارشی در خانه



آیا مدام دچار دل درد و اسهال می شوید و وضع معدهتان بهم می ریزد؟ این ممکن است بخاطر تغذیه نادرست باشد. یا شاید بیش از اندازه استرس دارید. تشخیص اینکه واقعاً چه غذایی برایتان مناسب است کار خیلی ساده ای نیست. اما دل پیچه و اسهال را به طور کلی می توانید با مصرف این مواد غذایی کنترل کنید.

موز بخورید: موز یک میوه شیرین و قابل هضم است و به دستگاه گوارش کمک می کند تا روند هضم مواد غذایی آسان شود. پتاسیم زیاد موز به جایگزینی الکترولیت هایی که بخاطر اسهال از دست داده اید کمک می کند. همچنین حاوی مقدار زیادی پکتین و فیبر قابل حل است که به جذب و دفع مواد در روده بزرگ کمک می کند.

سیب زمینی پخته و برنج سفید: اگر اسهال دارید برنج کته و سیب زمینی پخته کوبیده شده برای دستگاه گوارش مفید است. سیب زمینی و برنج را بدون کره یا چربی های دیگر مصرف کنید. چون چربی و کره روده را بیشتر تحریک می کنند. سیب: سیب هم مثل موز حاوی مقدار زیادی پکتین است. فیبر زیاد یک عدد سیب برای تسکین روده بسیار موثر است. اگر سیب را بپزید هضم آن در این وضعیت راحت تر است و به جذب پکتین هم کمک بیشتری می کند.

ماست: به طور کلی مصرف لبنیات در زمانی که دچار دل درد و اسهال هستید اصلاً توصیه نمی شود. اما ماست یک استثنا است. ماست های پروبیوتیک در درمان اسهال بسیار موثر هستند و به تعادل باکتری های مفید در بدن کمک می کنند.

مرغ پخته: مرغ پخته یکی از ساده ترین و راحت ترین منابع پروتئین است و به بسیاری از مواد مورد نیاز بدن را تأمین می کند. همانطور که گفتیم چربی وضعیت اسهال را بدتر می کند. بنابراین مرغ را آب پز مصرف کنید.

## ادویه های جادویی برای کاهش وزن

اگر برای لاغر شدن هزار و یک راه را به کار بسته اید و نتیجه ای نگرفته اید، شاید با کمی تغییر در برنامه غذایی تان بتوانید اوضاع را بهتر کنید. البته این تغییرات آنقدر جزئی است که نمی توانید انتظار داشته باشید با ایجاد کردنشان یک شبه چربی های اضافه تان را بسوزانید. اما استفاده از ادویه هایی که سوخت و ساز بدن را بیشتر می کند، در لاغر شدن شما بی تأثیر نیست.

این ادویه های جادویی را بیشتر استفاده کنید تا مثل یک کاتالیزور روند کاهش وزن شما را سرعت ببخشند:

زردچوبه: زردچوبه التهابات بدن را کاهش می دهد و به این ترتیب به لاغر شدن و تناسب اندام کمک می کند. البته بد نیست بدانید که یکی دیگر از فواید سلامتی زردچوبه کاهش سطح کلسترول است. تحقیقات نشان داده است که استفاده از زردچوبه در مواد غذایی می تواند به کاهش سطح کلسترول کمک کند.

فلفل قرمز: فلفل قرمز علاوه بر خواص فراوانی از جمله درمان سرماخوردگی، درمان ناراحتی های قلبی و ویژگی های ضد سرطان، باعث لاغری هم می شود. فلفل قرمز چربی سوز است و متابولیسم بدن را بالا می برد.

دارچین: دارچین میزان قند خون را کنترل می کند، شما را در مقابل دیابت حفظ می نماید و گذشته از این، اشتها را کاهش می دهد و با ایجاد احساس سیری، مانع از چاق شدن شما خواهد شد.

زنجبیل: زنجبیل یکپارچه خاصیت است. اشتها را کاهش می دهد و به هاضمه کمک می کند و باعث تسریع کاهش وزن می شود. بنابراین روزی یک قاشق زنجبیل بخورید یا زنجبیل تازه را دم کنید و روزی ۲ لیوان بنوشید.

فلفل سیاه: ماده ای در درون فلفل سیاه وجود دارد به نام پپترین که موجب تندی طعم فلفل می شود. پپترین به روند کالری سوزی از طریق تولید حرارت (ترموزن) کمک می کند، متابولیسم را افزایش می دهد و موجب جذب بهتر مواد مغذی می شود.

زیره: زیره باعث چربی سوزی و کاهش اشتها می شود

عرق زیره سیاه را از عطاری تهیه و مصرف کنید. میخک: میخک هم متابولیسم را افزایش می دهد و به بدن کمک می کند کالری بیشتری بسوزاند. خردل: خردل هم خواص ضدالتهاب و ضد سرطان دارد و هم منبع بسیار خوبی از منیزیم و سلنیوم است. سلنیوم به تناسب اندام کمک می کند. خردل قند خون را تنظیم می کند و به همین دلیل مصرف آن به کسانی که مشکل قند دارند توصیه می شود. خردل هم مانند فلفل سیاه خواص ترموژنیک دارد و باعث هضم بهتر و جذب مواد مغذی می شود.

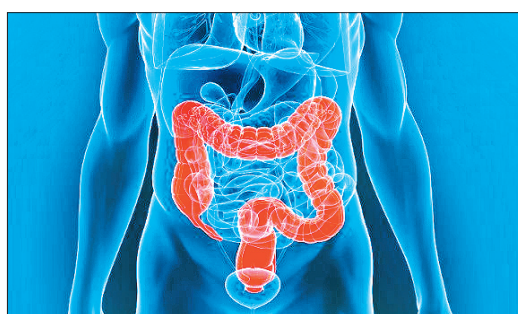


## پیشگیری از سرطان کولون با ۱۰ پیشنهاد

بررسی های ژنتیکی هم مهم است. افرادی که سابقه سرطان کولون را در بستگان درجه یک خود دارند احتمال ابتلا در آنها بیشتر است. مشاوره ژنتیک در صورتی که این بیماری در خانواده تان سابقه داشته است ضروری است.

با پزشک تان درباره سابقه این سرطان در خانواده صحبت کنید. گاهی ما فکر می کنیم این اطلاعات برای پزشک هیچ اهمیتی ندارد و ضرورتی ندارد که به آنها اشاره کنیم. در صورتیکه به طور کلی باید درباره سابقه هر بیماری مهم و جدی در خانواده تان با پزشک گفتگو کنید

سیگار نکشید. یکی از ریسک فاکتورهای سرطان کولون مصرف سیگار است. بلعیدن تنباکو باعث جذب آن در روده بزرگ می شود. کمتر در مواجهه با اشعه های مضر قرار بگیرید. اگر به هر دلیلی در تماس زیاد با اشعه قرار دارید برای پیشگیری و محافظت خودتان از عوارض اشعه ها دستورالعمل ها را درست پیروی کنید.



احتمال بروز این سرطان را بیشتر می کند. وزن را کنترل کنید و از چاقی پیشگیری کنید.

فعال باشید. ورزش کردن خطر ابتلا به سرطان کولون را تا ۴۰ درصد کاهش می دهد.

سرطان کولون یا همان روده بزرگ یکی از شایع ترین بیماری های چند سال اخیر است. با این حال هنوز هم قابل پیشگیری است. برای اینکه از خودتان یا کسانی که دوستشان دارید در برابر این بیماری مراقبت کنید این ده مورد را رعایت کنید:

اگر هر نشانه ای از این بیماری را در خودتان مشاهده می کنید به دکتر مراجعه کنید؛ مثل مدفوع کم، مدفوع خونی، دل درد و کاهش وزن بدون علت. به طور کلی این سرطان نشانه های زیادی ندارد.

اگر بالاتر از سن پنجاه سال هستید برای تست های مراقبت و پیشگیری از سرطان کولون اقدام کنید. در بسیاری از موارد با تشخیص زود هنگام این سرطان قابل درمان است.

از یک رژیم غذایی متعادل و سالم پیروی کنید. مصرف زیاد مواد پرچرب و پرکلسترول با افزایش احتمال ایجاد این سرطان مرتبط است. به جای مواد چرب، فیبر زیاد مصرف کنید.

چاقی نیز یکی از عوامل ایجاد سرطان کولون است. وزن زیاد



## • ریحانه دوستدار

خیلی از زوج‌های جوان باور دارند که هرگز نباید در رابطه، دروغ بگویند. اما آیا شما واقعا با همسرتان صادق هستید؟ به این مساله فکر کنید. آیا هر آنچه تابه حال به همسرتان گفته‌اید درست بوده؟ آیا او همه چیز را درباره شما یا خانواده و یا روابط قبلی‌تان می‌داند؟ و پرسش اصلی این است که آیا درست است که گاهی به همسرتان دروغ بگویید؟

«نه» گفتن ساده است اما جواب قانع کننده‌ای برای این موضوع نیست.

همه ما در رابطه‌های مشترک دروغ‌هایی گفته‌ایم فقط برای اینکه جلوی بحث، درگیری و تنش را بگیریم و به احساسات دیگری آسیب نزنیم. گاهی هم از روی خودخواهی یا برای پنهان کردن موضوعی دروغ‌هایی گفته‌ایم. انگیزه ما برای دروغ‌گویی این است که دروغ‌هایمان را موجه می‌دانیم. آیا باید دروغ بگوییم؟ پاسخ به این سؤال در پرسش دیگری نهفته است. «من با دروغ گفتن از چه کسی محافظت می‌کنم؟» اگر هدف از دروغ گفتن فقط محافظت از خودمان است دروغ گفتن عاقلانه نیست.

مثل همه موارد دیگر در رابطه مشترک شما باید درباره این موضوع هم با همسرتان بحث کنید و اینکه چه زمانی دروغ باعث ایجاد احساس ناخوشایند و عدم اعتماد می‌شود را مطرح کنید. مثلاً ممکن است شما به همسرتان بگویید خیلی علاقه‌ای به شنیدن رابطه‌های گذشته او ندارید اما برایتان مهم است که درباره سلامت جنسی و جسمی یا روحی‌اش همه چیز را بدانید و یا برایتان مهم است نظر واقعی‌اش را درباره بچه دار شدن بفهمید. یا شاید خیلی برایتان مهم نباشد که در مورد همه احساسات عاشقانه‌اش راستگو باشد اما تحمل شنیدن هیچ دروغی درباره اینکه با دوستانش چگونه وقت گذرانده است را ندارید.

البته شما قبل از اینکه وارد بحث و گفتگو با همسرتان بشوید باید برای خودتان حد و مرزها را تعیین کنید؛ چه دروغی قابل تحمل است و چه دروغی را نمی‌پذیرید.

مثلاً ممکن است شما قبول کنید که همسرتان در مورد لباس توی تن‌تان کمی اغراق کند و در حالیکه خیلی هم لباس ایده‌آلی نیست از شما تعریف کند چون احتمالاً به این دلیل گفته می‌شود که شما واقعا به دلیل اظهار نظر صادقانه همسرتان نیستید و او با تجربه‌های قبلی دریافته است که هدف شما گرفتن تائید است.

یکی از نکته‌های دیگری که معمولاً درباره مساله دروغ در روابط گفته می‌شود این است که ما غالباً به دنبال احساس راحتی و امنیت هستیم و راستی و حقیقتی که امنیت ما را به خطر بیندازد

را چندان نمی‌پسندیم.

پرسش درباره اینکه «آیا این لباس به من می‌آید یا نه؟» درخواست یک نظر مبتنی بر مد

شما را پنهان می‌کند و نه آسیبی به طرف مقابل می‌زند و دروغ بزرگی که پنهان کردن باور قلبی شما است فرق زیادی وجود دارد.



## دروغ در زندگی مشترک

### آیا دروغ خوب هم وجود دارد؟

است اما در واقع هدف این است که طرف مقابل به این پرسش پاسخ بدهد «آیا هنوز هم من با این لباس جذاب هستم؟» و یا «آیا هنوزم من جوان و خوشگلم؟» «آیا خیلی چاق نیستم؟».

در واقع همسر شما باید سوال شما را با منظور و هدف واقعی‌تان پاسخ بدهد. چون پاسخ صادقانه ممکن است امنیت و آرامش شما را بهم بریزد. او احتمالاً چیزی را خواهد گفت که خوشایند شماست چون شما در واقع همین را می‌خواهید.

در پاسخ به این سوال که «آیا این لباس مناسب است» همسرتان می‌تواند بگوید «بله» خیلی جذاب شدی» این دروغی کوچک است اگر واقعا همینطور باشد؛ اما اگر همسرتان به طور کلی شما را آدم جذابی نمی‌داند این یک دروغ کوچک نیست. در آینده چنین دروغ‌های بزرگی می‌تواند به رابطه شما آسیب می‌زند. بین یک دروغ کوچک بی اهمیت که نه نگرش واقعی

بعضی از دروغ‌ها به رابطه آسیب می‌زنند. حتی اگر راست گفتن در این موارد آسیب رسان باشد یا شما آن را بخاطر حفظ رابطه بگویید. اگر دروغ‌های شما از روی ترس و برای محافظت از خودتان در برابر یک زیان است این دروغ‌ها حتماً به این رابطه صدمه می‌زند.

اگر شما خیانت کرده‌اید اما به همسرتان می‌گویید که آدم وفاداری هستید فقط برای اینکه این رابطه را از دست ندهید دروغ شما بالاخره تأثیر خودش را خواهد گذاشت و این اشتباه نتایج و عواقب خودش را نشان خواهد داد.

همسرتان حق دارد بداند قبل از جدایی شما وارد رابطه جدیدی شده‌اید یا نه در غیر اینصورت شما او را در معرض خشونت قرار داده‌اید. خیانت شما در هر صورت باعث صدمه به رابطه خواهد شد اما دروغ‌ها در این مورد مساله را بغرنج و پیچیده‌تر می‌کند. هیچ کس دوست ندارد احمق و نادان به نظر بیاید.

یکی دیگر از مواردی که دروغ گفتن درباره آن به ارتباط شما آسیب جدی می‌زند مساله پول است. بعضی از افراد میزان درآمد و هزینه‌ها را از دیگری پنهان می‌کنند. عده‌ای درباره گرفتن وام‌ها و قرض‌ها دروغ می‌گویند، افرادی درباره خرید و فروش املاک و منقولات پنهان کاری می‌کنند. این دروغ‌ها خطرناک است و نوعی خیانت است. درست و اخلاقی این است که زوج‌ها در مورد مسائل مالی صادق باشند و چیزی را پنهان نکنند. البته این مساله با داشتن یک حساب شخصی جداگانه متفاوت است. شما می‌توانید حساب شخصی خودتان را داشته باشید اما پنهان کردن این حساب شخصی نمی‌تواند کار درستی باشد.

به طور کلی دروغ گفتن نمی‌تواند هیچ نفعی برای رابطه شما داشته باشد. و اغلب باعث آسیب‌های جدی به رابطه مشترک می‌شود. اما دروغ‌های کوچک مثل مواردی که ما مثال زدیم در رابطه محدود کننده نیستند. توجه به احساسات و نوع رابطه‌ای که با شریک زندگی‌تان دارید را در نظر بگیرید و صداقت را به شوخی و بازی نگیرید.

پاسخ به پرسش که دروغ خوب است یا بد خیلی پیچیده و چالش برانگیز است. این مساله به روحیات و خلیات افراد هم بستگی دارد. عده‌ای بدون درک و آگاهی درست از وضعیت روانی و بخاطر نوعی اختلال ناشی از کمبود اعتماد به نفس و ناتوانی در بیان حقیقت و از روی ترس یا تجربه‌های ناخوشایند قبلی دروغ می‌گویند بدون اینکه واقعا هدف‌شان آزار رساندن به دیگری باشد. این موارد نیز باید در نظر گرفته شود و پیش از قضاوت و ادعای اینکه آدم‌های ناصادق و خیانت‌کاری هستند باید ابتدا به فکر حل مشکل و درمان‌شان بود.

اما در عین حال این نکته مهم است که اگر ما دروغ می‌گوییم چون نگران موقعیت و امنیت خودمان هستیم باید به این نکته هم توجه کنیم که امنیت و اعتماد نیز در رابطه مشترک زناشویی به همان اندازه مهم و جدی است.

راستگو باشید. این در هر وضعیتی بهتر است و برای سلامت خودتان و رابطه ضروری است. اصلاً خوب نیست که یک نفر همیشه به شما و حرف‌ها یا رفتارهایتان مظنون باشد و آنچه از شما دریافت می‌کند را باور نداشته باشد. اگرچه یک دروغ مصلحتی کوچک خیلی برخورنده نیست و از قضا موثر و مفید است اما بهتر است با هم تمرین کنید که بدون نیاز به همین دروغ‌های کوچک رابطه را پیش ببرید. این نیاز دارد که هر دو قدرت درک و پذیرش‌تان را بالا ببرید و حقیقت را دردناک، شکننده و غم انگیز ندانید. شاید بهتر باشد اصلاً از هم سوالی نپرسید که در مقابل انتظار و تحمل شنیدن حقیقت را ندارد.

### همسران و پاشنه‌ها

#### ۲ کیلو اضافه وزن با ازدواج!

محققان آلمانی می‌گویند ازدواج می‌تواند اضافه وزن ۲ کیلوپی به همراه داشته باشد. بر اساس تحقیقی که روی ۲۰۲۲۶ فرد در ۹ کشور اروپایی انجام شده است، ازدواج کردن سبب افزایش سایز دور کمر شده و حداقل ۲ کیلو به وزن افراد اضافه می‌کند. بر اساس آمار به طور نسبی اندیس توده بدنی مردان مجرد ۲۵/۷ است که بعد از ازدواج به ۲۶/۳ می‌رسد. این عدد در خانم‌های مجرد ۲۵/۱ است که به ۲۵/۶ بعد از ازدواج تغییر می‌کند. پیش از این در سال ۲۰۱۴ نیز تحقیقی انگلیسی همین موضوع را به اثبات رسانده بود. در این تحقیق به اثبات رسید، افراد در سال اول بعد از زندگی مشترک ۲ کیلو و در ۴ سال نخست ۶ کیلو به وزنشان اضافه می‌شود. در حالی که ۵۴ درصد زوجها با هم چاق می‌شوند تنها ۱۸ درصد می‌گویند که به وزنشان اضافه نشده است. متخصصان می‌گویند ازدواج کردن در کل برای سلامت خوب است زیرا افراد متاهل رفتارهای جنسی سالم‌تری دارند، به تغذیه خود اهمیت می‌دهند و برای مشکلاتشان بیشتر به پزشک مراجعه دارند. همچنین بررسی محققان روی ۴۵ هزار زوج نشان داد افراد مجرد بیش از افراد متاهل دچار سکنه‌های مغزی و قلبی می‌شوند.



### توصیه‌های عاشقانه

#### آداب گوش دادن

این بار روی صحبت‌مان با آقایان است. حتماً بارها شنیده‌اید که زن‌ها تمایل به گفتگو دارند و تنها با حرف زدن است که می‌توانند فشار روانی‌شان را تخلیه کرده و آرامش پیدا کنند.

اما یک تفاوت عمده میان زن و مرد وجود دارد. هدف مردها از صحبت کردن، به نتیجه رسیدن است و هدف خانم‌ها، صرفاً گفتن و سبک شدن. به همین دلیل اگر بعد از درد دل خانم‌تان، با گفتن جمله‌هایی مثل: «حالا که چیزی نشده!» این موضوع آنقدرها هم که تو فکر می‌کنی مهم نیست! یا «تو زیادی حساسی!» بخواهید او را آرام کنید، نتیجه عکس می‌گیرید و چه بسا یک دعای درن و حسابی هم اتفاق بیفتد.



چرا که زن‌ها حرف شما را این طور تعبیر می‌کنند: «وقت من را با این حرف‌ها نگیر» یا «چه چیزهای بی اهمیتی برایت مهم است!» در صورتی که در پس ذهنتان قصد انتقال چنین پیامی را نداشته‌اید. در واقع احساس و پیام شما چیز دیگری است اما رفتارتان باعث می‌شود همسرتان پیام دیگری را برداشت کند. بنابراین آداب گوش دادن به همسرتان را بیاموزید و با او طوری رفتار کنید که رابطه‌تان تحکیم شود.



# افسردگی در نوجوانی چگونه است؟

## تغییر خلق و خو یا افسردگی را از هم تشخیص دهیم



### • ریحانه دوستدار

اصلاً غریب عادی نیست که فرزند نوجوانتان را ببینید که یک دفعه می‌خندد و یا خیره به جایی شده است و از فکر بیرون نمی‌آید. خیلی وقت‌ها تغییرات شدید و سریع خلق و خو در نوجوانی نشانه‌هایی طبیعی از روند رشد و ورود به دنیای بزرگسالی تعبیر می‌شوند. اما بعضی از تغییرات خلق و خو چیزی جدی‌تر و مهم‌تر از تغییرات رشدی در نوجوانان هستند.

چرا خلق و خو در نوجوانی دائم در حال تغییر است؟

تغییرات خلق و خو در این دوران اساساً به بیولوژی ربط دارند. تغییرات هورمونی که در روند بلوغ رخ می‌دهند نقش مهمی در فکر و احساس نوجوان ایجاد می‌کند.

روند این تغییرات همراه با تجربه احساسات ناخوشایند و شدید، احساس اندوه عمیق و ناامیدی و یاسی است که بخاطر تغییرات شیمیایی رخ می‌دهد و در مغز ایجاد می‌شود.

علاوه بر این تلاش برای پیدا کردن هویت و شناخت روحیات فردی می‌تواند باعث این نوع تغییرات در خلق و خو باشد. اینکه فرزند نوجوانتان بخواهد مستقل شود، باورهای شخصی خودش را داشته باشد، به دنبال اهدافش برود و راهنمایی برای موفقیت‌هایش تعریف کند هم طبیعی است و هم درست است اما همه این‌ها ممکن است همراه با آشفتگی‌های درونی که در رفتار نمایش داده می‌شود همراه باشد.

روند سالم رشد شامل این پرسش نوجوان از خودش است که من کی هستم؟ این همان چیزی است که باعث می‌شود گرایش‌ها، علاقمندی‌ها، اندیشه‌ها و انتخاب‌های فردی شکل بگیرند. فرزند نوجوان شما ممکن است در طی شش ماه فقط یک پیراهن مشکی بپوشد. او گمان می‌کند این بهترین لباس و نمادی از طرز فکر او است.

### کارتی که والدین می‌کنند

مهم است که بتوانید در تمام این دوران خونسرد و آرام باشید. بلند کردن صدا، تحکم، تحقیر عقاید یا رفتار فرزندان و تمسخر انتخاب‌هایی که شاید از نظر شما احمقانه هستند قطعاً نمی‌تواند راه درستی باشد. آرامش داشته باشید و با کمک و همراهی با فرزندان

می‌توانید رفتار نوجوان را به مسیر درست و مورد علاقه خودش هدایت کنید.

تشویق فرزندتان به عادت‌های سالم خواب یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل خلق و خو است. خستگی زیاد و کم‌خوابی یا بدخوابی می‌تواند فشارهای روحی زیادی برای او ایجاد کند. یکی از دلایلی که نوجوان‌ها در خواب راحت مشکل دارند استفاده زیاد و مکرر از ابزارهای الکترونیکی است. حداقل از او بخواهید یک ساعت قبل از خواب کار با این ابزارها را کنار بگذارد تا برای خوابیدن آرامش و راحتی داشته باشد.

تمرین‌های ورزشی هم راهی برای تقویت و افزایش توان خلقی آنها است. او را تشویق کنید تا روزی بیست دقیقه ورزش کند. ورزش هم استرس را کم می‌کند و هم به آزادسازی اندورفین که ماده شیمیایی تقویت خلق و خو است کمک می‌کند.

یک رژیم غذایی سالم نیز راه دیگری برای تقویت خلق و خو و کاهش تغییرات خلقی و روحی است. خوردن صبحانه، مصرف محدود کافئین و کاهش مصرف شیرینی چیزهایی است که در سلامت روحی نوجوان‌ها و افراد بزرگسال نقش دارد. با فرزندتان درباره اهمیت تعادل در رژیم غذایی و وعده‌های غذایی سالم و مقوی صحبت کنید.

### مشکل از چه زمانی شروع می‌شود؟

تغییرات شدید خلق و خو نوجوان شما ممکن است نشانه و علامتی از یک مشکل بزرگ‌تر باشد. اگر این تغییرات در روابط دوستانه و یا آموزش او مداخله ایجاد کند این مساله می‌تواند فراتر از تغییرات بیولوژیکی و هورمونی دوران نوجوانی باشد. اگر او بخاطر همین تغییرات شدید روحی نمی‌تواند دوست

پیدا کند و یا نمی‌تواند بدون دردسر رفتار کند، درس بخواند و به مدرسه برود احتمالاً مشکل او به سلامت روانی او ربط جدی دارد.

افسردگی، بیماری دوقطبی، اختلال اضطراب فقط چند مورد از مسائل مربوط به سلامت روانی است. این مشکلات در میان نوجوان‌های امروزی رایج هستند. سلامت روانی و اختلال در آن بسیار مهم است و درمان بیماری و اختلال روحی ضروری و جدی است. به عنوان یک والد باید شرایط روحی فرزندتان را به خوبی بشناسید و اگر به سلامت روحی او اطمینان ندارید با شناسایی و درخواست کمک از روانشناس، مشاور و روانپزشک برای درمان او فوراً اقدام کنید.

### افسردگی و نشانه‌ها

علائم و عوارض افسردگی شامل هر نوع تغییر جدی خلق و خو، احساسات و رفتارها است. این علائم به طور کلی باید مورد توجه قرار بگیرند: نسبت به این تغییرات عاطفی هشیار باشید - احساس غم که همراه با گریه‌های شدید بی‌دلیل باشد.

ناراحتی، افسردگی و خشم زیاد برای موضوعات بسیاری اهمیت.

- از دست دادن انگیزه و روحیه در انجام فعالیت‌های روزمره.

- بی‌علاقگی به خانواده، دوستان و مشکلات عمیق و تنش با اطرافیان

- ابراز احساسات منفی مثل احساس گناه، بی‌ارزشی، ناکامی و شکست، خود تحقیری و خودانکاری و خود انتقادی مخرب.

- حساسیت و ترس زیاد نسبت به شکست و طرد

شدن و نیاز دائمی به تأیید شدن و اطمینان.

- اختلال در فکر کردن، تمرکز، تصمیم‌گیری و یادآوری خاطرات.

- ترس از آینده و نفرت از زندگی

- تصمیم به خودکشی و فکر کردن به مرگ

تغییرات رفتاری را جدی بگیرید:

- خستگی و کمبود انرژی دائمی.

- تغییر ذائقه و اشتها، کم شدن سریع وزن یا چاقی ناگهانی.

- بی‌خوابی یا خواب زیاد.

- مصرف الکل یا مواد مخدر.

- تحریک‌پذیری و تنش و پریشانی زیاد و بی‌قراری در خواب و بیداری.

- کندی فکر و کندی در حرکت اعضای بدن.

- شکایت دائمی از دردهای بدنی، دردهای شکمی و سردرد.

- غیبت‌های زیاد در مدرسه و ناتوانی در انجام فعالیت‌های مدرسه.

- بی‌توجهی به ظاهر و لباس و رسیدگی به مو.

- رفتارهای خطرناک.

- خودآزاری مثل زدن، سوزاندن، بریدن و آسیب به بدن.

### چه چیزی طبیعی نیست؟

تشخیص اینکه چه تغییراتی در خلق و خو طبیعی و چه رفتارهایی نشانه‌های یک مشکل روانی است چندان ساده نیست و راه حل آن این است که با فرزندتان درباره این روحیات حرف بزنید. همین که بفهمید او توانایی حل چالش‌ها و مسائل زندگی‌اش را دارد یا نه کمک بزرگی برای شناخت وضعیت روحی او است.

اگر نشانه‌ای افسردگی را در او احساس می‌کنید و به نظر شما زندگی روزمره او دچار اختلال شده است حتماً باید برای بررسی‌های بیشتر و اقدام برای درمان او به پزشک مراجعه کنید.

### فکر خودکشی

اگر او همیشه درباره مرگ و خودکشی حرف می‌زند و تجربه‌های ناشیانه‌ای هم در این باره داشته باشد مساله را جدی بگیرید و سعی کنید با گفتگوی موثر و درست راه این افکار را ببندید:

- ابتدا باید درباره این مساله جدی با پزشک صحبت کنید. مشاور سلامت، روانپزشک و روانشناس افرادی هستند که صلاحیت بررسی این موضوع را دارند.

- حمایت‌های جمعی و خانوادگی و تلاش برای درک احساسات فرزندتان مهم‌ترین کاری است که باید بکنید. انکار و تمسخر و بی‌توجهی به این مساله می‌تواند خطری جدی باشد که فرزندتان را تهدید می‌کند.

- اگر او افسرده است و سابقه چنین کاری را داشته و یا دائماً به خودش آسیب می‌زند نباید او را تنها رها کنید. همیشه یک نفر باید از دور مراقب وضعیت روحی او باشد.

## استعدادات و رایج

### بیرون رفتن با کودک



بیرون رفتن با کودکان به خصوص وقتی سنشان خیلی کم است، دردسرهای زیادی دارد. بچه‌ها معمولاً بیرون از خانه مهارت‌نشینی هستند و این پدر و مادرها را حسابی اذیت می‌کند. اما به جای عصبانی شدن از فرزندتان بهتر است هر بار که با او بیرون می‌روید قوانین را برایش بازگو کنید. به او بگویید توقع دارید چه کارهایی را بکند و چه کارهایی را انجام ندهد. به او بیاموزید همیشه دست شما را نگه دارد و اگر شما خواستید پول پرداخت کنید و دست او رها شد باید لباس‌تان را نگه دارد. از خطرهایی که وجود دارد برایش صحبت کنید. مانند تصادف با ماشین، افرادی که ممکن است کودک را با خود ببرند و موارد مشابه. البته او را ترسانید و منطقی خطرها را برایش توضیح دهید.

می‌توانید کارهایتان را روی کاغذ یادداشت کنید و به او بدهید تا هر کدام را که انجام دادید به او نشان دهید تا با مدار رویش خط بکشد. در مقابل، رفتارهای مثبت کودکان را تقویت و تحسین کنید. به او امتیاز بدهید و بعد در ازای هر چند امتیاز به او پاداش بدهید. مثلاً برایش بستنی یا چیزی را که دوست دارد بخرید.

## بچه‌ها و یافته‌ها

### کابوس‌های کودکی و بیماری‌های روانی



محققان بریتانیایی در تازه‌ترین پژوهش‌های خود دریافته‌اند کابوس‌های مداوم در سنین پایین به میزان قابل توجهی موجب بروز بیماری‌های روانی در نوجوانی می‌شود. پژوهشگران با بررسی ۴۰۶۰ نمونه، از مصاحبه با والدین جهت ارزیابی تجارب کابوس شبانه مداوم در کودکان دو تا ۹ ساله و سپس از مصاحبه‌هایی درباره بروز کابوس و وحشت‌های شبانه، راه رفتن در خواب در سن ۱۲ سالگی و بروز نشانه‌های بیماری‌های روانی در سن ۱۸ سالگی در فرزندانشان کمک گرفته‌اند. طبق نتایج این پژوهش در سن ۱۲ سالگی، ۲۴/۹ درصد از کودکان کابوس شبانه را در شش ماه قبل از تحقیق گزارش کرده و ۷/۹ درصد از کودکان نشانه‌های روان‌پریشی را بروز دادند. محققان می‌گویند: احتمال بروز نشانه‌های روان‌پریشی در کودکانی که پیش از این نیز کابوس‌هایی را گزارش داده بودند، حدود دو برابر بود. آنها معتقدند وجود اضطراب و افسردگی در افراد با اختلال خواب ممکن است به‌طور بالقوه‌ای این یافته‌ها را تبیین کند. تجربه حوادث استرس‌زاهم به کابوس‌های دوران کودکی و هم به نشانه‌های روان‌پریشی در اواخر دوران کودکی مرتبط است و می‌تواند بسیار مهم باشد. این کابوس‌ها همراه با عوامل خطر ساز دیگر مثل سابقه روانی خانوادگی یا قرار گرفتن در معرض تروما می‌تواند اهمیت بیشتری داشته باشند.



چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات پنجشنبه ۱۳ شهریور ماه ۱۳۵۴ (برابر با ۲۶ شعبان ۱۳۹۵، ۳ سپتامبر) نقل شده است.

## آموزگار: اوپک تاریخ افزایش قیمت نفت را عقب نمی اندازد

جمشید آموزگار وزیر کشور و نماینده ایران در سازمان کشورهای صادرکننده نفت او یک اعلام کرد که افزایش جدید قیمت نفت خام پو سیله او یک از اول اکتبر سال جاری جامه عمل خواهد پوشید و به آغاز سال آینده موکول نخواهد شد.

آموزگار اضافه کرد که دلیلی وجود ندارد تا او یک رامتقاعد کند که موعدا بالا بردن قیمت نفت را از اول اکتبر امسال به تاریخ عقب‌تری موکول کند چون مذاکرات میان کشورهای تولیدکننده و مصرف‌کننده نفت که می‌تواند تنها شرط عقب‌انداختن افزایش مجدد قیمت نفت باشد هنوز آغاز نشده است.

**فرودگاه ۵ میلیون نفری مهر آباد یک سال دیگر آماده می شود**

ساختمان جدید فرودگاه مهرآباد که گنجایش پذیرش ۵ میلیون مسافر را در سال خواهد داشت تا ۱۲ ماه دیگر مورد بهره‌برداری کامل قرار خواهد گرفت. باید افزود که تا ۳ ماه دیگر که فصل سرما فرا می‌رسد قسمتی از فرودگاه جدید برای استفاده مسافرین آماده بهره‌برداری خواهد شد.

این فرودگاه که دارای ۱۱ هزار متر مساحت می باشد تا سال ۱۹۸۰ دارای گنجایش ۵ میلیون مسافر و از سال ۱۹۸۰ به بعد گنجایش پذیرش ۲۰ میلیون مسافر را در سال خواهد داشت.

## درمان سرطان بامایکروویو

مایکروویو که در حال حاضر، به طور عمده، در مخابرات دور و در آشپزی مورد استفاده است، ممکن است به کار مهمتری نیز اختصاص یابد و آن، درمان سرطان است.

تجربه‌ها و آزمایش‌هایی که مرکز پزشکی دانشگاه کالیفرنیا در شماره ۱۷۰۰ تشریه دانش پزشکی ارگان پژوهشگاه بین‌المللی مختبرات دور، از آنها یاد کرده، حاکی از آن است که انرژی حاصل از میکروویو، در فرکانس‌های خاصی به نسج‌های سرطانی جذب می‌شود و، ممکن است به درمان آنها بینجامد.

آزمایش هایی که در این چهارچوب، در مورد حیوان ها، شده نشان داده است که نسج های سالم، هیچ آسیبی ندیده اند، ولی تو مو ر های سرطانی به علت قرار گرفتن در زیر تأثیر دمای بسیار شدید، از بین رفته اند و تجربه های اخیر ثابت کرده اند که مایکروویو، در فرکانس های خاصی تو مو ر های سرطانی را به کلی سوزانده اند.

## ناصری کی ازیز شکان خود را با اسم بقتل رساند

قاهره - رویترز - روزنامه‌های قاهره دیروز نوشتند که یکی از پزشکان سرشناس ریاست جمهوری مصر که گویا مانی به یک شخصیت بسیار مهم در این کشور گفته بود که لیاقت حکومت کردن ندارد دوازده سال پیش بازر مسموم شده به قتل رسیده است.

روزنامه‌های قاهره هویت شخصیت بسیار مهم را فاش نکردند ولی روشن است که شخص مورد اشاره آنها جاز جمال عبدالناصر رئیس جمهوری فقید پیشین مصر نم، تو اندک دنگی، به ده باشد.

روزنامه‌های دیروز قاهره ضمن تأیید کشته شدن کفیلد مارشال عبدالحکیم عامر وزیر سابق جنگ و فرمانده پیشین نیروهای مسلح این کشور که سخنگویان رسمی مدت‌ها قبل اعلام کرده بودند که پس از شکست ارتش مصر از اسرائیل در ۱۹۶۷ خودکشی کرده است، در حقیقت مسموم شده است.

۲۴۰ هزار کارمند در شهرستان‌ها آموزش‌مکاتبه‌ای می‌بینند

کلیه کارمندان دولت در سطح استان ها، شهرستان ها و بخش ها و نقاط دور افتاده کشور از طریق مکاتبه آموزش ضمن خدمت خواهند دید.

عظیم ترین طرح آموزش ضمن خدمت کارمندان دولت در سازمان امور اداری و استخدامی کشور تهیه شد.

بر اساس این طرح کارمندان دولت در دور افتاده‌ترین نقاط کشور بدون این که لازم باشد محل سکونت خویش را ترک گویند و هزینه‌های زیادی را متحمل شوند می‌توانند از طریق مکاتبه و با مطالعه مطالب جزوات آموزشی اطلاعات و دانش‌های مربوط به شغل خود را آموخته و بدین وسیله موجب افزایش کارآئی شغل و ارتقاء خود را فراهم نمایند.

## قاب امروز



برخورد در مسابقات دوچرخه سواری فرانسه / منبع: تلگراف

سرایه

دل خاص، تو و من تن، تنها اینجا

گوهر به گفت بماند و در بانجا

در کار توام به صبر مفکن کارم

کز صبر میان تھی ترم تا اینجا

خاقانہ

● بی صبری انسان را از هیچ رنجی نمی رهاوند، بلکه درد جدیدی بر ای از یاد آوردن شخص به وجود می آورد.

فلاطون

● آدم‌های آزاده، دل شکسته و پر غرور، خود را از تیررس نگاه دیگران پنهان می‌کنند.

ریدریش ویلهلم نیچہ

جدول شرح در متن ۳۹۴۴

## غلامحسین باغبان

[illegible]

## سودو کو

۱۴۳۱

	၈			၃				
၁		၇			၃		၃	
၇	၃					၆		၃
				၇	၇			၃
၃							၇	၈
၈			၈	၁				
၃		၆					၇	၁
	၁		၇			၃		၃
				၇			၃	

۳	۷	۶	۸	۵	۱	۲	۹	۴
۲	۹	۶	۳	۷	۴	۸	۵	۱
۸	۵	۱	۲	۹	۶	۳	۷	۴
۴	۳	۷	۱	۶	۸	۵	۲	۹
۵	۸	۲	۴	۳	۹	۱	۶	۷
۱	۶	۹	۷	۲	۵	۴	۳	۸
۹	۴	۲	۵	۱	۷	۶	۸	۳
۷	۲	۸	۶	۴	۳	۹	۱	۵
۶	۱	۵	۹	۸	۲	۷	۴	۳

حل ۱۴۳۰

حل  
۳۹۴۳